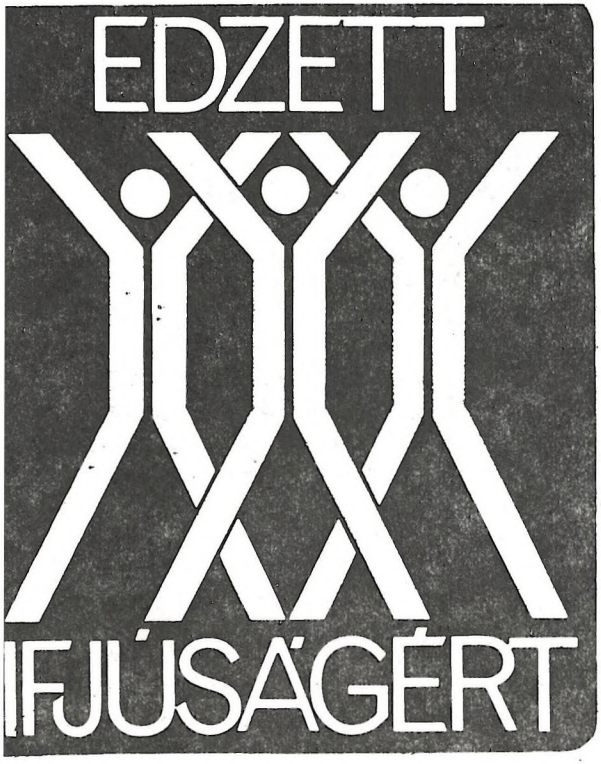
A testnevelés tanítása

XIII. ÉVFOLYAM
1977 | 3
AZ OKTATÁSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA



A testnevelés tanítása

Szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Dobiné Mónus Erzsébet
Dr. Kálmánchey Zoltán
Dr. Nagy György
Dr. Nagy Tamás
Nyíri János
Ruszkai Katalin
Dr. Székely Gabriella
Dr. Takács Ferenc
Varga Sándor
Várady Géza

E számunk szerzői: Farmosi István tudományos osztályvezető, Budapest; *dr. Hidvégi Judit* BTSI-orvos, Budapest; *dr. Nagy György* egyetemi docens, Budapest; *Nagy Sándor* OPI-munkatárs, Budapest; *dr. Nagy Tamás* OM osztályvezető, Budapest; *dr. Riesz Béla* főigazgató-helyettes, Szeged; *Somorjai László* nyug. szakfelügyelő, Hajdúnánás; *Szentgyörgyi Zoltán* egyetemi testnevelő tanár, Budapest; *Szlatényi Béla* OM főelőadó, Budapest; *Tenkei Antal* szakfelügyelő, Békéscsaba.

Megjelenik évente négyszer

ISSN 0563—2021

TARTALOM

Dr. Nagy Tamás: Az 1977/78-as tanév fő feladatai 65
Szlatényi Béla: Az Edzett ifjúságért mozgalomról — tanároknak 70
Farmosi István: Az edzés hatása a gyermekúszók testalkatára 71
Dr. Riesz Béla: Főiskolai hallgatók testi nevelt-ségi szintjének vizsgálata 75
Dr. Nagy György: Technika és feladatmegoldás 78
Somorjai László: Minden sport alapja az iskola 88
Szentgyörgyi Zoltán: A gumizsinór alkalmazása 90

SZEMLE

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238, 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Budapest V., József nádor tér 1., telefon: 180-850, postacím: 1900 Budapest) közvetlenül vagy postabefizetési utalványon, valamint átutalással a KHI 215—96 162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 14,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 3,50 Ft

Készült az Egyetemi Nyomda fennállásának 400. évében

77.1541 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató
A szöveg fényszedéssel készült

Az 1977/78-as tanév fő feladatai

DR. NAGY TAMÁS

I.

Az 1976/77-es tanév kiemelt feladatai között szerepelt az MSZMP XI. kongresszusának, valamint az 1972-es oktatáspolitikai határozat szellemének megfelelően:

1. A tanulói személyiség, a tanulók képességeinek és hajlamainak jobb megismerése, a továbbtanulás szempontjából lényeges adottságok kifejlesztése.

2. A tanulás módszereinek továbbfejlesztése, az ésszerű, gazdaságos tanulás „megtanítása".

3. A világnézeti, erkölcsi-politikai nevelés hatékonyságának növelése.

4. A testi nevelést szolgáló foglalkozásokat, a mozgásos játékokat és a sportolást a szabad időben is általánossá kell tenni.

5. Nevelési feladataink sikeres megoldása érdekében összehangoltabbá kell váljon a nevelési tényezők munkája.

A felsoroltakon kívül természetesen kitért a miniszteri utasítás az iskolai demokratizmus szélesítésére, a tanulmányi fegyelem javítására, a közművelődés és az iskola kapcsolatának, sokszínű lehetőségeinek jobb kihasználására, a nevelési-oktatási feltételek javítására stb.

Az iskolai testneveléssel összefüggésben a tanév kiemelt feladataként kezeltük:

a) az új tantervek kipróbálását,
b) a teljesítménymérés bevezetését,
c) a rádió délelőtti tornájának iskolai terjesztését.

II.

1. Bevezetőként (önkényes kiemeléssel) hasznos lesz, ha visszapillantunk az egy évvel ezelőtt megtartott tanévelőkészítő szakfelügyelői értekezleten elhangzott néhány megállapításra: „. . . a képzésben nem visszük következetesen végig azt az elvet, hogy nem csupán a *sportra*, hanem a *sport által* való nevelésben valósulnak meg döntően sajátos nevelési-képzési feladataink."

„. . . az egyes sportági tantervi anyagrészek feldolgozásában nem gondoskodunk elég gazdag és irányított tanulói tapasztalatszerzésről."

„. . . az egyes mozgáskészségek gyakorlása nem mindig megfelelő gyakorlóhelyzetben történik, általában túl nagy szerepet kap még mindig az ismétlésszerű mechanikus gyakorlás."

Kérdés, hogy megismételhetők ezek a szakmai megállapítások? A tanítási gyakorlatunk alapvetően változott-e az elmúlt egy év alatt?

Tapasztalataink szerint sajnos nem, vagy pontosabban fogalmazva nagyon keveset. Rögtön hozzá kell azonban azt is tennünk, hogy egy *kis előrelépés történt*. Az elmúlt időszakban nagyon sok olyan szakcikk jelent meg, amely a jelzett hiányosságok megszüntetéséhez elvi, tudományos, esetenként kísérletileg is alátámasztott hátteret adott. A továbbképzéseken, szakmai tanácskozásokon pedig éppen ezek a kérdések kerültek előtérbe.

Ezt a kis előrelépést elsősorban az új tantervek bevezetésével, a pedagógus felkészítés beindításával s nem utolsósorban a tantervkipróbálással összefüggő „kisugárzással" lehet indokolni.

2. Az új testnevelés tantervek „bemérésére" 240 iskola vállalkozott. A több mint 700 tanulócsoportban szerzett tapasztalatokról a szaksajtóban már beszámoltunk (A testnevelés tanítása, 1977/2. 33—36. oldal), összegező megállapításként csak azt szeretnénk megismételni, hogy az első tapasztalatok kedvezőek. Az 1976. december elején tartott tanácskozásokon több olyan kritikai észrevételt gyűjtöttünk össze, amelyek indokoltak, jogo-

sak voltak. Ezek figyelembevételével készült el a végleges tantervi szöveg.

Szakmai szempontból érdekes az a tapasztalat, hogy a tantervkipróbálás nem maradt a kísérleti osztályok keretein belül. Az új tantervi vonások kisugárzó hatása az iskolán belül más osztályok tanórai foglalkozásában is érezhető.

A tantervkipróbálás teljes tanévi értékelése jelenleg folyik, tapasztalatait a pedagógusok (elsősorban az alsó tagozat tanítói) számára továbbra is rendszeresen közzé tesszük.

3. A teljesítménymérés bevezetésére (miniszteri ajánlással, egyes megyékben kötelezően) az általános iskola 5–8., illetve a középiskolák I–IV. osztályaiban került sor. A próbák részletes leírását, a lebonyolítás módszerét, illetve a teljesítményszinteket, azok használatát külön kiadványban minden érintett iskolába eljuttattuk.

A „tantárgyteszt" az 1974/75-ös tanévben, mintegy 20 ezer tanulóval lebonyolított felmérés alapján készült. A pedagógusok felkészítését már az 1975/76-os tanítási év során elkezdtük.

A teljesítménymérés tanórai bevezetésének tapasztalatai kedvezőek, s már a fizikai felkészítésre történő visszahatása is mérhető. Problémaként jelentkezett azonban a gazdaságos lebonyolításhoz szükséges tapasztalatok hiánya: A tanárok kis része – feltehetően csak a „saját kezű" mérési eredmények hitelességének hatására – hosszadalmasan, a szükségesnél több idő alatt bonyolította le az őszi felmérést.

A táblázatok szintjeinek (százalékértékeinek) nagyvonalúbb („pontatlanabb") használatát is többen nem vállalták.

Örvendetes az a felügyelői megállapítás, hogy a tanulók rendkívüli érdeklődéssel és aktivitással fogadták az egységes mérési rendszer bevezetését. Eredményeiket saját maguk számolgatták, azokat összehasonlították, az előírástól eltérően több javítási alkalmat igényeltek stb.

Tanárainkat dicséri az a tény is, hogy nem tekintették az egyébként jelentős adminisztrációt feleslegesnek, megterhelőnek.

4. A rádió délelőtti tornájának iskolai elterjesztése érdekében felhívás jelent meg. (Egyébként a műsor névváltozása is ezt kívánta elősegíteni.) A célkitűzés elérése sikerült: Több mint 800 iskola szervezte meg a tanórák között a sugárzott (vagy magnóra felvett) „tornát".

Ellenőrzéseink, látogatásaink során tényleges, objektív nehézségekkel találkoztunk. Részben jogosak az adás időpontjával szemben elhangzó kritikák is. Sokan a gimnasztikai gyakorlatok helyett bevezetett formáikat sorolták fel. Mindezeket figyelembe véve gyakori eset a helytelen szemléletből eredő passzivitás, elsősorban a szakmunkásképző intézetekben észlelhető a legnagyobb lemaradás.

5. A tanórán kívüli foglalkozások – az általános és a középiskolákban egyaránt – a régi kedvező, illetve kedvezőtlen tapasztalatokat erősítették meg.

Az iskolák személyi és létesítményfeltételei csak nagy erőfeszítések árán teszik lehetővé a kötelezően előírt *tömegsportórák* optimális elhelyezését, a tanulók tömegeinek mozgósítását. Különösen jelentkezik ez a probléma a középfokú iskolákban – ezen belül is a szakmunkásképző intézetekben –, ahol a tanórán kívüli foglalkozások körébe a DSK-szakosztályok edzéseit is be kell állítani. Több középiskolában tapasztaltuk, illetve országos felmérés igazolja, hogy a 6 órás tömegsport-foglalkozások iskolai értelmezése többféle. (Ennek megszüntetése érdekében a régieket hatályon kívül helyező, egyértelmű utasítás lát napvilágot.)

Az általános iskolákban továbbra is problémát okoz a tanáronkénti 4 óra értelmezése, illetve ennek a foglalkozásnak „C"-sor szerinti díjazása.

Mindkét iskolatípusban – a kedvező tapasztalatoktól eltekintve – továbbra is kevés a „külső" segítség felhasználása, a sportaktivák bevonása, a tanulói öntevékenység segítségkénti alkalmazása. Kedvezők viszont azok a kapcsolatok, amelyek az iskolák és a sportegyesületek között egyre nagyobb számban, illetve mindinkább hatékonyan alakulnak.

A középfokú iskolák diáksportkörei az elmúlt tanévben számszerűen tovább növekedtek, munkájukban is erősödtek.

6. A tanév folyamán az *iskolák felszereltsége* változatlanul dinamikusan fejlődött, átlagosan kielégítőnek mondható. Ehhez mindjárt hozzá kell azonban tenni, hogy ez a kijelentés meglehetősen nagy szélsőségeket takar. Ugyancsak jelentős a fejlődés a fedett gyakorlóhelyek számának növekedésében, de különösen nagy volt ez a szabadtéri létesítmények szempontjából.

A tanácsok jelentős összegeket fordítottak a felszereltség növelésére és a létesítmények fejlesztésére. Ugyanakkor problémát okoz az a gyakorlatban, hogy többnyire költségvetési maradványok képezik ezt a pénzalapot, és így a tervszerűség — elsősorban a felszerelések megrendelése, beszerzése szempontjából — alig biztosítható.

III.

Az 1977/78-as tanév fő feladatai lényegében azonosak — a fentiekben említett dokumentumok szellemében — az előző év kiemelt feladataival. Továbbra is törekedni kell a tanulók képességeinek és hajlamainak jobb megismerésére, adottságaik kifejlesztésére.

Az új tanévben is hangsúlyozott szerepet kap a világnézeti, erkölcsi, politikai nevelés hatékonyságának növelése, illetve nevelési feladataink összehangoltabbá tétele.

Nagyobb szerepet kap azonban — az Edzett ifjúságért mozgalom keretében — a tanulók testi nevelése, fizikai felkészültségének emelése, a játék és sporttevékenység megszerettetése.

Ennek megfelelően az iskolai testneveléssel összefüggésben tanévi feladatainkat a következő pontokban foglaljuk össze:

1. Az előző év kiemelt feladatainak folytatása:

a) a tanterv-kipróbálásban részt vevő osztályok számának növelésével a tapasztalatok további összegezése;

b) a teljesítménymérés kötelezővé tétele;

c) a délelőtti rádiótorna-mozgalom folytatása, illetve további terjesztése.

2. Az Edzett ifjúságért mozgalom iskolai feladatainak eredményes megvalósítása.

3. A teljesítményfüzetek célszerű alkalmazása, a tanulók önálló gyakorlati tevékenységének felhasználásával a füzet feladatainak ellenőrzése, figyelemmel kísérése.

4. A tanórán kívüli tömegsport színvonalának emelése.

5. A tanítási szünetekben az iskolai sportlétesítmények nyitvatartásával összefüggő feladatok segítése.

IV.

1. *Szakmai szempontból* — a lezáruló tanév tapasztalataiból fakadóan is — erősödjön és szélesebb körben terjednie kell az új tantervi cél- és feladatrendszerrel összefüggő szemléletnek, illetve gyakorlatnak:

a) Az értelmi, érzelmi-akarati nevelés és a mozgástanulás *kerüljön egységbe* tanítási gyakorlatunkban. A tanítási órák szolgálják hatékonyabban a tanulók gyakorlatias irányú felkészítését. Jellemezze a tervező munkát a tanulók mozgástapasztalatainak gazdagítása, körének szélesítésére való törekvés. A tanítási órák oktatási-képzési feladatai legyenek pontosabban körülhatároltak, növekedjék az órák szervezettsége, valósuljon meg az idő optimális kihasználása.

b) Fontos továbbá, hogy a *képességfejlesztés* ne kizárólag a sportági teljesítményszint növelését jelentse, hanem az érvényes tantervek követelményei szerint is fokozottabban jusson kifejezésre az elsajátított készségek, cselekvési módok használhatóságának megértése; mind jobban váljanak képessé a tanulók cselekvésmódjuk átalakítására, cselekvésük tudatos szabályozására.

Az említett feladatok eredményes megvalósítása, valamint az edzettség, az ellenállóképesség növelése érdekében tervszerűbben szükséges fejleszteni a tanulók fizikai képességeit. Ennek érdekében — az életkori sajátosságokat figyelembe véve — széles körben szükséges alkalmazni az erőnléti edzés hatékony módszereit. Különösen az általános iskolában kell fokozottabban növelni a tanórák fiziológiai terhelését. Ebben az összefüggésben továbbra is növekvő figyelmet kell

szentelni az *atlétika* és az *úszás* fejlesztésére kiadott irányelveknek, illetve a *gimnasztikai* állásfoglalásnak.

2. *a)* Folytatni kell az 1976/77-es tanévben megkezdett *tantervi kísérleteket*. Ahol arra lehetőség van, kérjük a kísérletben részt vevő pedagógusokat arra, hogy *újabb osztályokat* kapcsoljanak be az új tanterv szerinti munkába.

A kísérletben részt vevő iskolák számát nem kívánjuk növelni, de az érdeklődő pedagógusok – szakfelügyelői segítséggel – új tantervi részek, feladatok megvalósítására vállalkozhatnak.

b) Valamennyi általános iskolában (1–8. osztály) és középfokú iskolában (szakmunkásképző intézményekben is) kötelezően fel kell mérni *a tanulók fizikai felkészültségének* fejlődését.

Tovább kell fejleszteni a mérési módszerek hatékony lebonyolítási formáit, a tanulókkal is meg kell ismertetni a teljesítményszintek használatának jelentőségét és módját!

c) Továbbra is keresni kell *a rádió délelőtti tornájának* iskolai meghonosításának legjobb lehetőségeit.

3. A miniszteri tanévnyitó utasítás részletesen és jelentőségének megfelelő hangsúllyal kitér az *Edzett ifjúságért mozgalom* iskolai feladatainak teljesítésére.

A tömegsportmozgalom megvalósítása állami feladat is: Az iskolák igazgatói, tanárai közösen kell segítsék annak eredményességét.

A testnevelő tanároktól azt várjuk, hogy legyenek ennek a mozgalomnak közvetlen irányítói, segítői. A teljesítménymérések lebonyolításán és a szervezett tanórán kívüli tömegsport-foglalkozások mellett tekintsék közvetlen feladatuknak a tanulók testedzési-sportolási alkalmainak növelését. Adjanak szakmai segítséget mindazoknak, akik közreműködői vagy saját területükön szervezői a különböző sportrendezvényeknek, eseményeknek.

4. Az 1977/78-as tanévtől a tantárgyunk *teljesítményfüzettel* gyarapodik. Az általános iskolák *minden* tanulója – a tankönyvcsalád részeként – olyan „Teljesítményfüzetet" kap kezébe, amely nemcsak tantárgyi célkitűzéseink megvalósítását, hanem azon túlmutató célok realizálását fogja megkönnyíteni.

Mindenekelőtt azt kell a teljesítményfüzet bemutatása előtt hangsúlyoznunk, hogy az *a tanuló számára készült*. Nem a pedagógusnak jelent többletmunkát, hanem teljes egészében a fiatalok önállóságára, öntevékenységére épít.

A füzetek nem elméleti tanítási anyagot tartalmaznak, hanem minden esetben *a gyakorlati tapasztalatok megszerzésére ösztönöznek*, s azon keresztül kívánják a tanulót meghatározott elméleti tudásszintre is eljuttatni.

Milyen feladatokat, írásos-rajzos feladatmegoldásokat tartalmaznak a teljesítményfüzetek?

– Minden osztályban szerepelnek olyan oldalak, amelyek *„teljesítménylapnak"* nevezhetők. Itt vezetik a tanulók folyamatosan a tanórán mért próbák eredményeit, atlétikai teljesítményeiket stb. (Magasabb osztályokban fejlődésük alapján már bizonyos következtetéseket is le kell vonniuk.)

– Nagyon sok olyan ábra, szöveg, feladat szerepel, amelynek csak az érdeklődés felkeltése, *a tanulói motiváció* a célja. (Pl. a különböző sportágak bemutatása; a kedvenc sportegyesület jelvényének lerajzolása; téli játékok ismertetése.)

– A nyolc osztály négy füzete összességében hatalmas *ismeretanyagot* is közöl a tanulókkal, s ezek nemcsak a testnevelésórák anyagához kapcsolódnak (pl. talajtorna, rendgyakorlatok, atlétikai dobások stb.), hanem a tanórán és iskolán kívüli játék- és sportlehetőségekhez is (pl. tollaslabda, fejelés, asztalitenisz, turisztika).

– A füzetek lehetővé teszik, hogy a tanulók megismerjék, illetve alapfokon elsajátítsák a *rajzírást*, önállóan jussanak el a *rendszeres testedzés* valamilyen formájának, illetve annak szükségességének felismeréséhez. Ötleteket adnak a *szabad idők* hasznos eltöltéséhez, a nyári és téli szünetek játékos, mozgásos eltöltéséhez.

– Az Edzett ifjúságért mozgalom tartalmának és követelményeinek rövid leírása mellett a tanulók *saját* adminisztrációját is lehetővé teszik a füzetek: eredményeiket,

rendszeres és alkalmi sporttevékenységüket, társadalmi munkájukat is ebben vezetik.

5. A *tanórán kívüli foglalkozások* eredményesebbé tétele érdekében – az értékelésnek megfelelően – csupán két szempontra szeretnénk felhívni a figyelmet:

a) További lehetőségeket szükséges keresni *külső segítség* igénybevétele érdekében. Erre főként az általános iskolákban a sportot kedvelő, ahhoz értő ifivezetők bevonásával nyílik lehetőség. Az általános és a középiskolák közötti intézményes és ifjúsági mozgalmi kapcsolat megteremtése reális lehetőségeket nyitna meg. Keresni kell a módját annak is, hogy a *sportegyesületekkel* való jó kapcsolat megteremtésével az egyesület szakemberei, edzői nyújtsanak segítséget.

b) Fontos figyelembe venni, hogy *a rendszeres testedzés, sportolás iránti szükségletek mindig konkrét tárgyi tartalommal* rendelkeznek. Ezért lényeges, hogy főként az általános iskolákban elég *sokrétű tevékenység* felé nyissunk lehetőségeket akár szervezett, akár nem szervezett sportról, játékról van szó, és a választott sportszerű tevékenység *rendszeressé* váljon. Csak ezen az úton oldható meg, hogy a heti 3 óra testnevelés mellett megvalósuljon a közel mindennapos testedzés. Az alkalomszerű és ismétlődő rendezvények (bajnoki rendszer, házi bajnokság, vetélkedők, futóversenyek, akadályversenyek stb.) nagyon fontos és újabb indítékokat adó alkalmak; a tevékenység fejlődésének, a szükségletek kialakulásának azonban a rendszeresség és a tevékenységi kör bővülése nélkülözhetetlen feltétel. Különösen fontos ennek hangsúlyozása az *Edzett ifjúságért mozgalom* sikere érdekében.

6. Növelni kell – a lehetőségektől függően – azoknak a tanulóknak a számát, akik *a rádió délelőtti tornájának* felhasználásával kapcsolódnak be „a munkahelyi testnevelésbe"

Tudjuk, hogy az előttünk álló feladatok száma – az elmúlt évhez viszonyítva is – nagyon magas, végrehajtásuk megfeszített munkát kíván a testnevelést tanító pedagógusoktól.

Az a fellendülés azonban, amely a testnevelés és a sport területén az utóbbi években elkezdődött, úgy gondoljuk, hogy bennünket is magával kell ragadjon. Pontosabban már az iskolai testneveléssel és diáksporttal foglalkozó valamennyi pedagógus, iskolai szakember részese ennek a fellendülésnek. Jó munkájuk eredményei egyre inkább jelentkeznek, s ezek a még meglevő hiányosságok megszüntetésére is jobban ösztönöznek.

Párt- és állami határozatok írják elő számunkra, az egész társadalom várja tőlünk: Legyen fiatalságunk erősebb, edzettebb, a testkultúra területén is műveltebb!

Amerikai úszóedző az ösztönzésről

Jack Simon, a kaliforniai Santa Barbara Club vezetője 1976. október 16-án a Testnevelési Főiskolán előadást tartott. Az előadás az amerikai úszósport lényeges kérdéseivel foglalkozott. Számukra főleg a versenyzők motiválásával kapcsolatos rész volt figyelemre méltó. Bár a tapasztalatok a szakosztályi munkából jöttek, az ösztönzés módjai, de különösen az ösztönzés „rendszere" olyan szempontokat emelt ki, amelyek felhasználhatók a tanórai és a tanórán kívüli iskolai sportban is.

Az ösztönzésnek (motiválás) minden életkorban döntő fontosságot tulajdonít Jack Simon. A nagyobb teljesítményekre az ún. „vidámság programmal" készülnek úszói, ennek összetevője a változatos ösztönzés.

Hangsúlyozta, hogy a legjobb ösztönző maga a teljesítmény, de részösztönzések nélkül magas szintű edzésmunkát és teljesítményt úszói nem tudnának végezni és elérni. A részösztönzésekre az amerikai edző több példát mondott. Közülük írunk le néhányat.

1. A kicsik (7–10 évesek), akik már minden nap úsznak, egy héten egyszer „cukorka-edzésen" vesznek részt. Pénteken cukorka osztás van az edzés teljes ideje alatt.

2. Az edzés befejezése előtt 15–20 perccel megállítja a gyerekeket. Közülük kiválaszt egyet, aki úszhat a csapatért. 100 métert kell úsznia. Az edző állapítja meg az időt az úszó legjobb időeredménye alapján (pl.: 100 méteres gyorsúszásban a gyerek legjobb ideje 56 mp, most 56,5 mp-es időt kell úsznia). Ha sikerül a megállapított időn belül úszni (tehát 56,5 mp-en belül), az edzés további része a teljes csapatnak játék.

3. A gyerekek minden héten megválasztják a szorgalom, magatartás, pontosság alapján a „hét úszóját". A „hét úszójának" neve külön helyen szerepel az uszodában.

4. Nagyobb időszakra is megválasztják a legjobb úszót. Nevét a szakosztály úszódeszkájára írják, és azontúl azt a deszkát csak ő használhatja. A nevek „örök időkig" a deszkán maradnak.

N. S.

Az Edzett ifjúságért mozgalomról – testnevelőknek

SZLATÉNYI BÉLA

Úgy tűnik, nem túlzás azt állítani, hogy az elmúlt hónapokban hangos volt az ország a jelszótól: Edzett ifjúságért mozgalom. Most, amikor ez a tömegsportot fellendíteni hivatott mozgalom már beindult – sőt bizonyos értelemben a kezdeti lendületéből veszített is, ami egyébként természetes tünet –, szükségesnek tartjuk, hogy közvetlenül a testnevelő tanárok és a mozgalom „egymáshoz való viszonyáról" megfogalmazzunk néhány gondolatot.

Amint ismeretes, valamennyi testnevelő kolléga részt vett ilyen vagy olyan szintű tájékoztató értekezleten, felkészítésben, sokuk több alkalommal is. Arra tehát nincs szükség, hogy most a mozgalom tartalmi, szervezeti, módszertani részleteivel foglalkozzunk, sokkal inkább van szükség arra, hogy közelebbről megvizsgáljuk, mit is jelent ez a mozgalom a testnevelő tanárok számára, hiszen közvetlenül közelről őket érinti leginkább.

Ennek a felismerése a mozgalom létrehozatalának első perceitől fogva szerepet játszott, hiszen alapvetően befolyásolta a tartalmi, a szervezeti keretek kialakítását. Egyszerűbben fogalmazva: kezdettől fogva az volt a törekvésünk, hogy ne olyan mozgalmat hozzunk létre, amelynek többletterhei kizárólag a testnevelést tanító pedagógusokon nyugszanak.

A különböző szintű, korábban konzultatív, a felkészítést célzó tanácskozásokon némi izgatottsággal vártuk a kollégák reagálásait a kialakított követelményekkel, a mozgalom egészével kapcsolatban. Az a körülmény pedig, hogy a testnevelő tanárok többségükben kedvezően nyilatkoztak a mozgalomról, megnyugvással töltött el bennünket (szervezőket).

A gyakorló pedagógusok többségének véleménye összegződött az alábbi kijelentésben: „Ahol tisztességes gyermekközpontú testnevelés és sportmunka folyt eddig is, ott a mozgalom feltétlen sikerre számíthat, ahol pedig lazább, fegyelmezetlenebb általában a munka, ott semmiféle mozgalom nem segíthet."

A kollégák véleményének gyors figyelembevételét tükrözi az is, hogy a III. és IV. korcsoport esetében a kötelező követelményként megjelölt atlétikai négytusa pontszámait egységesen 80 ponttal csökkentettük, vállalva a nehézségeket, amelyek az ilyen hirtelen (korai) szabályzatmódosítással elkerülhetetlenül együtt járnak.

Ha konkrétan megjelöljük, hogy a testnevelő tanároknak mit jelent a mozgalomban való részvétel, akkor őszintén meg kell mondani, hogy nem keveset.

Először is pontosabb tervezést, több és jobb szervezőmunkát igényel. Tanév elején nagy vonalakban látniuk kell, hogy milyen módon, hol és mikor bonyolítják le az atlétikai háromtusa és négytusaversenyeket, a kisdobos-tornaversenyt, a tantárgyi teljesítményméréseket, a kerékpározás vagy az úszásismeretek felmérését, a honvédelmi versenyeket, a mezei futóversenyt, továbbá azt is, hogy milyen sportági körben rendeznek házibajnokságokat, esetleg a továbbjutás reményével milyen sportággal kívánnak szerepelni az úttörő-versenyrendszerben. Ezt elsősorban az befolyásolja, hogy mi volt az iskolájukban eddig.

Ha a megelőző években színes, gazdag volt az eddigi program, akkor a zsúfoltságot és a túlterhelést elkerülendő, az Edzett ifjúságért mozgalom *keretjellegének* segítségével egy arányos *keretprogramot kell* kialakítaniuk; ha kevesebb alkalommal mozgatták meg a gyermekeket, akkor ismét csak a mozgalomhoz kötődően, de most a kötelező teljesítményszint elvégzésére koncentrálva kell előrelépni. Ez a kétféle „kell" egyben minősíti is az iskola tanórán kívüli testnevelési és sporttevékenységét (kiválóra vagy gyengére).

Nem lenne szerencsés, ha a testnevelő tanárok olyan álláspontra helyezkednének, hogy pl. az alsó tagozat munkája nem feladatuk,

hiszen ott nem tanítanak, hogy a sokféle követelmény teljesíthetőségére létrehozott alkalmak percre átszámítva esetleg nagyobbak, mint a hivatalos tanórán kívüli testnevelési és sportidőkeret.

Elsősorban azért, mert az Edzett ifjúságért mozgalomról azt mondhatjuk, hogy új energiákat létrehívó, mozgósító, több szálat egybegyűjtő mozgalom, ha úgy tetszik: társadalompolitikai ügy, a fiatalok mozgáskultúrájának, egészséges életmódjuk testi fejlődésének, kialakítása érdekében.

Ez hétköznapi viszonyokra lefordítva azt jelenti, hogy a testnevelést tanító pedagógusok oly sokszor tapasztalt hivatástudattól átélt, magukat nem kímélő tevékenységéhez, amelyet eddig gyakorta magukra hagyatottan végeztek, most számtalan segítőtárs csatlakozik. Ezek a segítők nyilvánvalóan nem egyformán segítenek, nem egyformán képesek segíteni, sokféleségük néha átfedéseket, szervezetlenséget okozhat (ezért hívtuk fel hangsúlyozottan a pontosabb tervezésre a figyelmet), de összességükben rendkívül jelentősek.

Milyen segítőkre gondolunk? Első helyen az illetékes pártszervezetekre, mert az eltelt hónapok eseményei bizonyították, hogy az MSZMP különböző szintű testületei kiemelt feladatuknak tekintik a mozgalom megvalósítását. A sort ezután folytatni hosszadalmas lenne, hiszen jelentené az úttörőmozgalmat, a KISZ-szervezetet, a művelődésügyi, illetve sport-szakigazgatási szerveket és dolgozóikat, az MHSZ-t, a szakszervezeteket, a szülőket, bezárólag a részt vevő gyermekekig, akik az adminisztrációt maguk végzik.

Az Edzett ifjúság mozgalom feladataiban tehát a mozgáslehetőségek kínálatával, bővítésének igényével bátran jelentkezhetnek a testnevelő tanárok, és minimális túlzással azt állíthatjuk: *nem találhatnak* visszautasításra.

Összefoglalva az elmondottakat, reális képet igyekeztünk nyújtani arról az összefüggésről, amely az Edzett ifjúságért mozgalom és a testnevelő tanárok között fennáll. Hogy ez megvalósuljon, ahhoz a kollégáknak át kell érezniük a felelősséget, és élére kell állniuk a számos segítőnek, törekedve arra, hogy ez a társadalmi segítőkészség ne erőtlenedjen el.

Az edzés hatása a gyermekúszók testalkatára

FARMOSI ISTVÁN

Kilenc-tizenegy éves életkorú úszók testalkatának változását kísértem figyelemmel 11 fiú és 9 lány ismételt vizsgálatával.

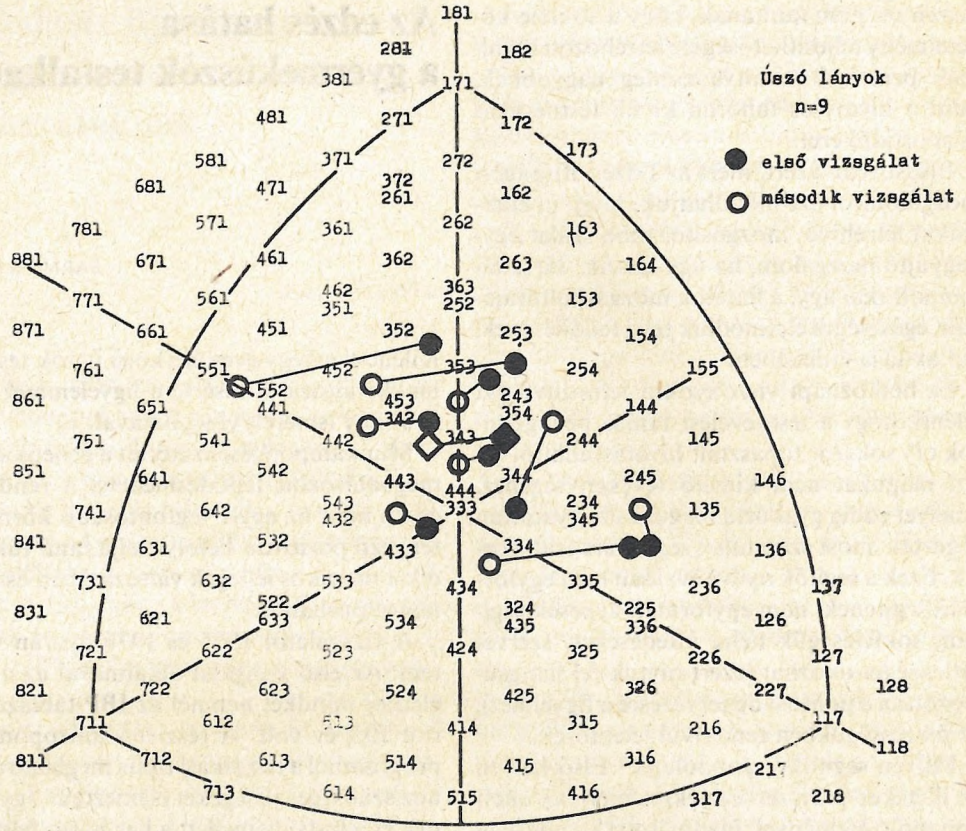
Munkahipotézisem szerint a genetikai úton meghatározott fejlődésmenetet a rendszeres edzés mint az egyik legfontosabb környezeti tényező pozitívan befolyásolja, ami tükröződik a metrikus jellegek változásában és a szomatotípusban is.

A vizsgálatot 1975 és 1976 nyarán végeztem. Az első vizsgálat alkalmával az átlagos életkor mindkét nemnél az IBP-táblázat szerint 10,2 év volt. A részletes antropometriai programból a testalkati típus meghatározásához szükséges jellegeket elemeztem. Így a termet és a testsúly mellett a kar hátsó felszínén, a lapocka alatt, a csípőn és a lábszáron mért bőrredővastagságot; a könyök- és térdszélességet, valamint a hajlított felkarkerületet és a lábszárkerületet. Az utóbbiaknál a megfelelő bőrredővastagság felével csökkentettem a mért adatot.

Különös figyelmet szenteltem a testalkati típus változásának, melyet a Heath—Carter-módszerrel határoztam meg. Korábbi vizsgálataink bebizonyították, hogy ez a módszer elég érzékeny a viszonylag rövid időtartamú változások követésére.

Eredmények

Az 1. és 2. táblázatban foglaltam össze a vizsgálat statisztikai adatait. Mindkét nem testalkatában jelentős változások tapasztalhatók. A fiúk 5,49 cm-t, a lányok 7,23 cm-t nőttek egy év alatt. Ez a fiúk esetében egybeesik a budapesti iskolások vizsgálati eredményeivel. A budapesti lányoknál a 9—10 éves kor között megállapított 6,09 cm-es kareltér



1. ábra

rést (Eiben – Hegedüs et.-sal, 1971) az általam vizsgált minta több mint egy cm-rel múlja felül.

A testsúly 2,94, illetve 4,31 kg-ot gyarapodott egy év alatt. Mindkettő közel áll a budapesti gyermekekre vonatkozó adatokhoz.

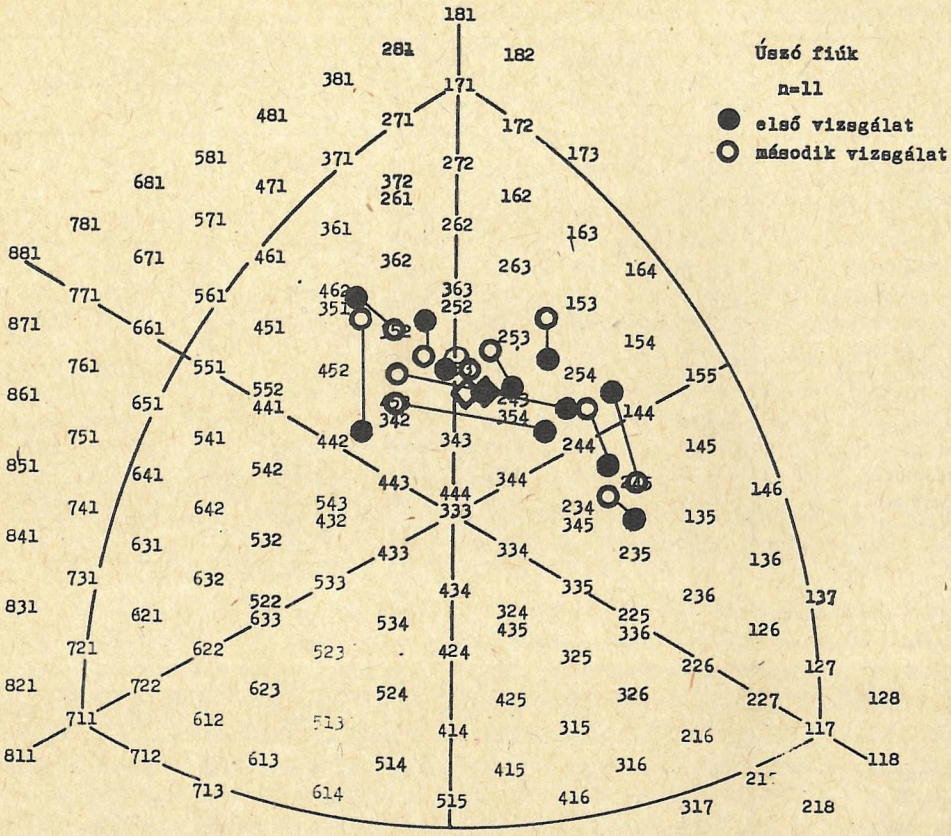
A fiúk bőr alatti zsírrétege a kar hátsó felszínén (triceps) és a lábszáron változott szignifikánsan. Az utóbbi csökkent. A lányoknál a triceps mellett a törzs felső harmada (lapocka) volt kifejezett zsírlerakódási hely.

A csontvégek (könyök és térd) szélességi fejlődése mindkét nemnél szignifikáns. Kiugró a fiúk condilus femorisának fél centiméteres változása.

A hajlított felkarkerület, amelyet a tricepsen mért bőrredő felével csökkentettem, valamint a lábszárkerület mind a fiúknál, mind a lányoknál szignifikáns mértékben gyarapodott.

A lányok szomatotípusa az első vizsgálat kapcsán a 2,6 – 3,7 – 3,4, míg a második vizsgálat alkalmával a 3,7 – 4,3 – 3,4 számhármassal jellemezhető. A változás az endomorf komponensben (+1,1) várható volt. A mezomorf komponens megváltozását (+0,6) részben a rendszeres edzésnek is tulajdoníthatjuk. Az ektomorf komponensben viszont nem találtam változást. A „Panderal"-index (a testmagasság és a testsúly köbgyökének hányadosa), amelynek alapján az ektomorfiát megítéljük, nem változott szignifikánsan.

A lányok szomatotípus átlagának mozgásiránya tehát az ekto-mezomorf (jobb felső) tartománytól az endo-mezomorf (bal felső) tartomány felé mutat (1. ábra).



2. ábra

A fiúk testalkati típusára az első vizsgálat idején a 2,3–4,4–3,3 átlag számhármast kaptam. Megegyezően a lányokkal, náluk is az endomorf és a mezomorf komponens változott szignifikánsan.

A Panderal-index 0,47-es emelkedése a szignifikanciahatáron van (P = 5%). Az ektomorfia azonban nem nőtt szignifikánsan. E látszólagos ellentmondásnak az az oka, hogy az értékelés során az ektomorf komponens pontértékét az index egy-egy kategóriája alapján állapítjuk meg.

Ebből következően az index szignifikáns változása történhet úgy is, hogy nem vonja maga után a pontérték szignifikáns változását. A „t" értékből következtetve megállapítható a fiúknak a linearitás irányába való tolódása.

Az átlag mozgásiránya a lányokéhoz hasonló, de annál kisebb mértékű (2. ábra).

A jelöléseket egyenként megfigyelve, néhány esetben forradalminak nevezhető alkati változások játszódtak le egy év alatt. Így az egyik kislány kifejezetten mezomorf (3–5–2,5) alkata a mezo-endomorf határra tolódott (5–5–1,5). A másik esetben az ekto-mezomorf (2–4,5–3) alkatú kislány endo-mezomorfra (4–5–2,5) változott.

A fiúknál az egyéni változások tendenciái hasonlóak. Két fiú alkata szinte teljesen azonos változáson ment át. A mezomorfia (3,5–4–2) kifejezett változása pedig egy személynél figyelhető meg (3–5–1). Az ektomorf komponens jelentős emelkedését ugyancsak egy személynél találtam. Ezt az 1,5–4,5–4 és a 2–4–5 számhármasok jelzik.

1. táblázat. Fiúk adatai

Jellegek	Első mérés				Második mérés						
	x	±	s_x	$\pm s$	x	±	s_x	$\pm s$	Diff.	t	$P\%$
Testmagasság	142,25	±	1,66	5,52	147,74	±	1,90	6,30	+5,49	11,05	0,1
Bőrredő											
– triceps	9,54	±	0,91	3,01	11,91	±	0,96	3,18	+2,37	3,72	1
– lapocka	5,64	±	0,49	1,63	6,00	±	0,40	1,34	+0,36	0,48	5
– csípő	8,00	±	1,01	3,35	10,91	±	1,35	4,48	+2,91	1,09	5
– lábszár	13,64	±	1,30	4,32	7,91	±	0,71	2,34	−5,73	5,09	0,1
Könyökszélesség	5,90	±	0,12	0,40	6,10	±	0,10	0,34	+0,20	3,23	1
Térdszélesség	8,47	±	0,17	0,57	8,99	±	0,12	0,40	+0,52	3,30	1
Felkarker. hajl.	20,89	±	0,42	1,39	23,64	±	0,53	1,77	+2,75	8,55	0,1
Lábszárkerület	27,74	±	0,49	1,64	29,25	±	0,53	1,77	+1,51	4,94	0,1
Testsúly	35,56	±	1,17	3,91	38,50	±	1,77	5,86	+2,94	3,76	1
Panderól index	43,41	±	0,34	1,12	43,88	±	0,33	1,11	+0,47	2,22	5
Endomorfia	2,32	±	0,26	0,87	2,95	±	0,27	0,91	+0,63	3,60	1
Mezomorfia	4,41	±	0,21	0,70	5,04	±	0,21	0,69	+0,63	3,03	5
Ektomorfia	3,27	±	0,26	0,88	3,45	±	0,26	0,88	+0,18	0,83	5

2. táblázat. Lányok adatai.

Jellegek	Első mérés				Második mérés						
	x	±	s_x	$\pm s$	x	±	s_x	$\pm s$	Diff.	t	$P\%$
Testmagasság	139,23	±	2,62	7,86	146,46	±	2,64	7,94	+7,23	17,64	0,1
Bőrredő											
– triceps	10,33	±	1,09	3,28	14,44	±	2,11	6,34	+4,11	3,34	5
– lapocka	5,89	±	0,59	1,76	8,89	±	1,07	3,32	+3,00	8,25	0,1
– csípő	9,55	±	0,92	2,79	12,90	±	1,40	4,20	+3,35	1,42	5
– lábszár	12,22	±	1,20	3,61	7,55	±	1,20	3,61	−4,67	2,04	5
Könyökszélesség	5,47	±	0,12	0,36	5,75	±	0,10	0,30	+0,28	3,55	1
Térdszélesség	7,84	±	0,13	0,38	8,23	±	0,16	0,50	+0,30	5,64	0,1
Felkarker. hajl.	20,91	±	0,42	1,26	23,52	±	0,50	1,46	+2,61	10,56	0,1
Lábszárkerület	26,23	±	0,95	2,86	28,88	±	0,72	2,16	+2,65	4,20	1
Testsúly	32,90	±	1,36	4,08	37,21	±	1,58	4,74	+4,31	7,81	0,1
Panderól index	43,52	±	0,51	1,54	43,68	±	0,50	1,52	+0,16	0,75	5
Endomorfia	2,55	±	0,30	0,92	3,66	±	0,39	1,17	+1,11	3,13	5
Mezomorfia	3,72	±	0,22	0,67	4,33	±	0,22	0,66	+0,61	8,82	0,1
Ektomorfia	3,39	±	0,36	1,08	3,39	±	0,38	1,14	–	–	–

Összefoglalás

Kilenc-tizenegy éves úszók testalkatának változását kísértem figyelemmel egy év alatt. A metrikus jellegekben tapasztalt növekedése hasonló a velük egyidős átlagpopuláció változásához. A rendszeres edzés hatása a testalkati típusban mutatkozik meg. Az átlagok fő mozgásiránya mindkét nemnél az ekto-mezomorfiától az endo-mezomorfia felé mutat. Ez kifejezettebb a lányoknál, mint a fiúknál.

Irodalom

1. *Eiben, O. – Hegedüs, Gy. (1971):* Budapesti óvodások és iskolások testi fejlettsége. Bp.-i KÖJÁL Kiad. Bp. 99. o.
2. *Heath, B. M. – Carter, J. EL. (1967):* A modified Somatotypes Method. Am. Journ. of Phys. Anthr. 1. sz.
3. *Hebbelinck, M. – Duquet, W. – Ross, W. (1972):* A practical outline for the Heath – Carter Somatotyping Method Appleid to Children. Reprinted from: Pediatric Work Physiology. 71–84. o.

Főiskolai hallgatók testi neveltségi szintjének vizsgálata

DR. RIESZ BÉLA

Az utóbbi években a testnevelés és a sport fejlesztése érdekében hozott párt- és állami határozatok – ezek széles körű társadalmi visszhangja – ráirányították a figyelmet az ifjú és a felnőtt generáció testi nevelésének kérdéseire. Mondhatni társadalmi szintű elemzés tárgyát képezte a testnevelés és a sport jelenlegi helyzete, szoros összefüggésben az egészséges életmód, a korszerű intézményes testnevelés és a szabad időben való testedzés sokrétű problémáival.

Az iskolai testnevelés vonatkozásában olyan lényeges kérdések kerültek napirendre, mint az új testnevelési tantervi munkálatok, a testnevelés tárgyi és személyi feltételei – nevezetesen a testnevelő tanárképzés intenzitásának növelése és nem utolsósorban a testnevelés, szélesebb értelemben *a testedzés iránti igény formálása, megfelelő szemlélet kialakításával az iskolában és a családban.*

Ma már közhelynek számít, hogy a harmonikus személyiségfejlesztésben a testi nevelés nem csupán a testnevelő tanár feladata. A pedagógusoknak és a szülőknek egyéni példájukkal, meggyőző nevelői tevékenységükkel kell kialakítani gyermekeikben, tanítványaikban a testi nevelés iránti szükségletet, amely meghatározója az önkéntes, szívesen vállalt, rendszeres és folyamatos testedzésnek.

Tekintve, hogy a korszerű iskolai testnevelési koncepció megvalósításában a pedagógusoknak meghatározó szerepük van, lényeges tanárképzési *feladatunknak tekintjük testnevelés és nem testnevelés szakos hallgatóink megfelelő „testnevelési irányultságú" szemléletformálását.* Ennek érdekében határozzuk meg a testi nevelés helyét a nevelés komplex rendszerében, feltárva összefüggéseit a nevelés egyéb területeivel, mint például a jellem és akarat nevelése vagy a hazafiságra és honvédelemre nevelés kérdése és a testedzés szükségessége.

A tanárképző főiskolák Nevelési programja a testi nevelés célját felvázolva határozza meg a főiskolai hallgatók szervezetének, testi képességeinek egészséges továbbfejlesztését: „Alakuljon ki a hallgatóban az egészséges életmód szokása és a tanári munka végzésének egészségügyi követelményrendszere, valamint a testnevelést helyesen értékelő szemlélet, amely összhangban áll a szaktárggyal szemben támasztott, megnövekedett társadalmi igényekkel." (46. o.)

E célkitűzéseknek megfelelő nevelőmunka nemcsak a Testnevelési Tanszék, hanem valamennyi főiskolai nevelési tényező feladata, kiemelve a KISZ és a kollégiumok szerepét a hallgatók szabadidő-foglalkoztatásának tekintetében. A nevelőmunka tervszerű és céltudatos végzését megkönnyítik a felvázolt követelmények és tevékenységi formák, ennek ellenére – véleményem szerint – *nevelőmunkánk egyik legelhanyagoltabb területe az egészséges életmódra nevelés.* Ez irányú tevékenységünk eredményesebbé tétele érdekében indokoltnak tartottuk, hogy tájékozódó felmérést végezzünk hallgatóink körében a testi neveltségi szint terén.

A Juhász Gyula Tanárképző Főiskola négy évfolyamán – nem testnevelésszakos hallgatók körében, 271 fős mintavétellel – többszempontú kérdőív és beszélgetés módszerével egyrészt azt vizsgáltuk, hogy mennyire látják világosan és tartják fontosnak hallgatóink a testi nevelést, annak testedző jellegét, egészségvédelmi és személyiségformáló hatását, másrészt önmaguk mit tesznek saját testedzésük, egészségük megőrzése érdekében. A felmérésben részt vettek 83%-a nő hallgató, közülük – sajnálatosan figyelemre méltó adat! – 31% dohányzik.

1. *A testi nevelés tudati, fogalmi szintjét vizsgálva,* a hallgatók 10%-a jól, 33% elfogadhatóan, 51% nagyon pontatlanul határozta meg a testi nevelés fogalmának főbb jegyeit (6% nem válaszolt). A válaszadók többsége egy-

egy lényeges, de önmagában egyoldalú jegyét sorolja fel a testi nevelés fogalmának, főleg a testkultúra vonatkozásában, ugyanakkor háttérben maradnak azok a jellemző jegyek, amelyek a szomatikus és a pszichikus fejlődés egységére, a testi nevelés és a nevelés egyéb területeinek összefüggésére és kölcsönhatására utalnak.

Tipikus válaszok: „rendszeres életmód"; „testápolás"; „egészséges táplálkozás" – megjegyezném, hogy nő hallgatóink jelentős része nem reggelizik! –; „mozgáskultúra"; „jó közérzet"; „ellenállóképesség és fizikai erő"; „friss levegőn mozgás" (ennek gyakorlati megvalósulását mint tevékenységi formát úgy jelölték meg hallgatóink, mint a főiskola épületei közötti óraközi sétát vagy az albérletből, kollégiumból történő bejárást).

A testi nevelést a nevelés fő területeivel (erkölcsi, értelmi, esztétikai nevelés 71% egyenrangúnak, 23% részben egyenrangúnak, 6% nem egyenrangúnak ítélte meg. Néhány tipikus indoklás:

„Az egészséges, erős fizikumú ember könnyebben végzi a szellemi munkát is. Akaratereje, kitartása nagyobb."

„Egészséges életmód, megfelelő testi erőnlét nélkül a nevelés más területein sem lehet eredményt elérni."

„A testi nevelés nagymértékben fejleszti az akaraterőt, ami kihat a jellemre."

A „részben" elfogadás, illetve az „elutasítás" indoklásaiból kitűnik, hogy elsősorban intellektuális aspektusból nem tartják egyenrangúnak a testi nevelést a nevelés más területeivel. Helytelen szemléletük részben saját beállítódásuk helytelen önigazolása, mivel többségükben ezek a hallgatók egyértelműen nem végeznek önmaguk sem megfelelő testedzést.

A testi neveléssel kapcsolatos tudati tényezők vizsgálatát azért is lényegesnek tartjuk, mert a testi nevelés szükségességének értelmi belátása és az ennek megfelelő életmód nem csupán a hallgató egyéni érdeke, hanem leendő tanítványainak is, akiket pedagógusként egészséges életmódra kell nevelnie.

2. A Nevelési programban foglalt követelményeknek megfelelően vizsgáltuk a továbbiakban, hogy *milyen arányban és milyen tevékenységi formákkal kapcsolódnak be hallgatóink a kötelező testnevelésórákon kívüli testedzési, sportolási tevékenységbe.*

A felmérés szerint a vizsgálatban részt vevő hallgatók 28%-a rendszeresen, 53% alkalomszerűen, 19% egyáltalán nem végez testedzést. Az „alkalomszerűen" végzett testmozgás elsősorban az esetleges kocogásra, futásra, úszásra és tv-tornára korlátozódik. A KISZ és a Tömegsport Bizottság által szervezett rendezvények az utóbbi időben váltak népszerűbbekké, ennek megfelelően növekedett a résztvevők száma, de még mindig hiányzik a folyamatjelleg, ami elengedhetetlen ahhoz, hogy a mozgásos tevékenység természetes szokásformává váljon. A megállapítások elsősorban a nő hallgatóinkra vonatkoznak, mivel a férfiak kedvelt sportágukat, a labdarúgást rendszeresen folytatják.

Nagyobb népszerűsítést igényelne a röplabdázás, amelynek feltételeit könnyebben tudjuk biztosítani, de említést sem nyert a kedvelt sportágak sorában. Célul tűztük ki, hogy valamennyi főiskolai hallgató megtanuljon úszni. Ennek érdekében komoly erőfeszítéseket tesznek Testnevelési Tanszékünk oktatói. Sajnos Szeged város sportlétesítményei általában, de az uszodai lehetőségek a téli időszakban különösen nem alkalmasak tömeges úszásoktatásra, illetve rendszeres – nem sportkörben folytatott – testedzésre.

Feltétlenül további vizsgálódást igényel azoknak az okoknak a feltárása, amelynek következtében még a rendszeres testedzést folytató hallgatóknál is évfolyamról évfolyamra leépülés tapasztalható. A középiskolai tanulmányok befejeztével a főiskolára kerülés kedvezőtlen életforma váltását jelzik az alábbi adatok:

A vizsgált hallgatók körében I. évf. 15,1%, II. évf. 5,6%, III. évf. 4,3%, IV. évf. 3% a sportolók aránya. Ezek az adatok bizonyos értelemben szükségszerűen adódnak a főiskola jelenlegi tarthatatlan helyzetéből, amennyiben a nem testnevelésszakos hallgatóink számára még a kötelező testnevelésórák megtartásához sem tudunk tornatermet biztosítani. Ezért talán irreálisnak tűnik az a javaslat,

hogy a kötelező testnevelést heti két órában valamennyi évfolyam hallgatóira terjesszük ki, és így intézményes formában próbáljuk hallgatóinkat testedzésre késztetni.

A tömegsport feltételeinek megteremtése nélkül nem jutunk előbbre, meg kell teremteni az életkor természetes szükségleteinek megfelelő testmozgás lehetőségét, és be kell látnunk, hogy korunk ifjúságának igényei jobb testnevelési feltételeket kívánnak a jelenleginél.

Anélkül, hogy egy viszonylag szűk körre korlátozott vizsgálati mintából messzemenő következtetéseket kívánnánk levonni, feltétlenül indokoltnak tartjuk a felsőoktatás, nevezetesen a pedagógusképző intézmények testnevelési helyzetének elemző vizsgálatát és a testedzési létesítményeknek a lehetőségekhez mért, de céltudatos fejlesztését. Lényeges nevelési feladatnak kell tekinteni, hogy hallgatóink tudatában és ennek megfelelő életmódjában megnyilvánuljon a testnevelés általános iskolai céljaival és feladataival való azonosulás. Külön felhívnánk a figyelmet az elmondottakkal összefüggésben a honvédelmi nevelés fontosságára, mivel felmérésünk során alig találtunk utalást a testi nevelés és a honvédelmi nevelés összefüggésére, pedig hallgatóink hivatásgyakorlása nem nélkülözheti az úttörő mozgalmi munkában történő részvételt, az általános iskolai tanulók honvédelmi nevelését, amelynek fontosságát célszerű már a főiskolai képzés során beláttatni elsősorban azáltal, hogy ilyen jellegű tevékenységek végzésére késztetjük a hallgatókat.

Békés megye iskolai testnevelése és sportja

A párt és állami határozatok csak akkor valósulhatnak meg, ha a fejlesztés tervei a valóságos helyzetből indulnak el. A jelenlegi helyzet reális, részletes ismerete lesz a fedezete a terveknek. Ezek a gondolatok vezették Tenkei Antal szakfelügyelőt, amikor irányításával Békés megyében Tanulmányterv készült a megye iskoláinak személyi és tárgyi ellátottságáról, a fejlesztés lehetőségéről. A szerény kiállítású (stencil) és terjedelmű (28 oldal, 7 melléklet) tanulmánytervet építészmérnök, közgazdász és testnevelő tanár állította össze.

Az I. rész röviden összefoglalja a megye települési viszonyait, statisztikai tényekkel mutatva meg a változás eddigi irányát. A mindössze másfél oldalas rész alapozza meg a továbbiakat.

A II. részben (Oktatáspolitikánk és a testnevelés), a testi nevelést szélesebben értelmezve a mozgás, a szabadidő-, az egészségvédelmi tevékenység, a betegséget megelőző folyamat, a műveltséget átszármaztató tevékenység és a versenyforma eszközeként szerepel. Részletesen felsorolja a tanulmányterv az oktatáspolitikai határozatokat, állásfoglalásokat, törvényeket és tanterveket, bizonyítva a kérdés jelentőségét.

A III. rész (A jelenlegi állapot bemutatása, 1975–76. tanév) *minden hasonló felmérésre példamutató*. A terv készítői kikerülik a „szépítés" és „kerekítés" csapdáit. Egyetlen konkrét példa. Az iskolai udvarok, a megfelelő és nem megfelelő méretű sportudvarok, a kisméretű, normálméretű és szükség-tornatermek a felmérésen különkülön szerepelnek. Nincs lehetőség arra, hogy a megye iskoláinak létesítményellátottságát a valóságnál akárki is jobbnak értékelje.

A IV. rész (Fejlesztési javaslat 1985-ig) az előző fejezetek szerves része. Nagy a valószínűsége annak, hogy a személyi és tárgyi ellátottság javítására tett javaslatok legalább a javasolt szinten megvalósulnak, és például a jelenlegi 103 helyett 155 tornaterem lesz 1985-ben, és akkor már „csak" 61 tornaterem hiányzik a megyében.

A terv készítőinek példája, úgy érezzük, valamennyi megyében követhető és követendő.

Az ismertetés végére idekínálkozik a terv készítői választotta mottó: „Mai gondjaink nem egy elmaradott, elemi nehézségekkel küzdő iskolarendszer, hanem már egy fejlett oktatásügy nehézségei." (Aczél György)

N. S.

Technika és feladatmegoldás

DR. NAGY GYÖRGY

Az 1974/75-ös tanévben végzett tantervi kutatások egyik fontos kérdésének tekintettük a tanulók *feladatmegoldó* képességének vizsgálatát. E célból az ország megyéiben, illetve a megyék egy-egy általános és középiskolájában kísérletet indítottunk, amelyben a támaszugrásokat értékelték a tanárok megadott szempontok alapján. (Az általános iskolák Baranya és Szolnok, míg a középiskolák Fejér, Heves, Pest és Veszprém megyék kivételével vettek részt a kísérletben, és természetesen Budapest is szerepelt mindkét iskolatípusban. A felsorolt megyék kimaradásának pusztán technikai okai voltak.)

Kísérletünket minden előzetes tapasztalat nélkül indítottuk (ilyenfajta felmérésre ugyanis minta nem állt rendelkezésünkre), komplex módon kívántuk lemérni a tanulók fejlődését, s ezt különleges eszközt nem igénylő módszerek segítségével végezhették el tanáraink.

A kísérlet hipotézise

A sportági készségek tanításában a *közvetlen* (direkt) és a *közvetett* (indirekt) módszerek alkalmazása használatos a tanórákon. A közvetlen módszer lényegét az jelenti, hogy a tanulók a megfelelő előkészítő gyakorlatok elvégzése után megpróbálkoznak a készség végrehajtásával, s ezt csiszolják, tökéletesítik a tanmenetben megadott időegység alatt. A közvetett módszer alkalmazása esetében sokkal inkább a képességek sokoldalú fejlesztésén van a hangsúly. A feltételezés szerint ugyanis ez jobban elősegítheti az adott készség elsajátításán kívül annak sokoldalú felhasználását is, továbbá jobban motiválhatja a tanulókat.

Az alkalmazott módszer

A kísérletben részt vevő iskolák tanárait megkértük, hogy a tanmenetükben meghatározott időpontban és óraszámban tanítsák azt a támaszugrást, amelyet az említett dokumentum tartalmaz. A tanárok 0-tól 5 pontig terjedő skálán értékelték – egész számmal – tanulóik támaszugrásban nyújtott teljesítményét a gyakorlás *megkezdésekor* és *befejezésekor*.

A gyakorlás teljes időtartamára vonatkozóan tanulóik motiváltságát a következő módon állapították meg:

5 pont: A tanuló örömmel és szívesen végzi a támaszugrást. Keresi annak lehetőségét, hogy minél többet gyakorolhasson.

4. pont: Aktív, de megelégszik a rendelkezésére álló gyakorlási lehetőséggel.

3. pont: Utasításra tevékeny, de aktivitása ebben ki is merül.

2 pont: Aktivitása változékony, kifogásolható.

1 pont: Amikor teheti, félrehúzódik, láthatólag nem szívesen vesz részt a tanórán.

Az adatok feldolgozása

Iskolai osztályonként kiszámítottuk a tanulók kezdeti és végső teljesítményeinek átlagát, illetve ezek különbségét, továbbá motiváltsági pontszámaik átlagát. Iskolatípusonként és nemenként, az alkalmazott módszerek relációjában, értékeltük az eredményeiket.

Eredmények:

ÁLTALÁNOS ISKOLÁK

Közvetlen módszer

Lányok

Megye	A tanulók száma	A tanult támaszugrás	Hány órában tanulták?	A teljesítmény átlagai		Különbség	Motiváció
				kezdet	befejezés		
5. osztály							
Budapest	18	Függőleges repülés	6	3,61	4,06	0,45	4,17
Békés	16	Függőleges repülés	5	2,31	3,81	1,50	3,94
Győr-Sopron	15	Függőleges repülés	10	3,53	3,87	0,34	3,93
Somogy	16	Függőleges repülés	6	3,06	3,25	0,19	3,31
	N = 65	Átlagok		3,13	3,75	0,62	3,84
6. osztály							
Győr-Sopron	9	Zsugorkanyarlat	10	2,89	3,67	0,78	3,11
Hajdú	12	Függőleges repülés	5	2,67	3,75	1,08	4,08
Heves	11	Guggoló átugrás	6	2,27	3,45	1,18	3,64
Vas	27	Függőleges repülés	8	3,30	4,10	0,80	3,70
Zala	13	Guggoló átugrás	5	1,54	3,00	1,46	3,77
	N = 72	Átlagok		2,53	3,59	1,06	3,66
7. osztály							
Bács	14	Macskaugrás	8	2,79	3,36	0,57	3,43
Fejér	23	Guggoló átugrás	10	3,30	4,10	0,80	4,30
Komárom	15	Guggoló átugrás	5	3,20	3,73	0,53	4,20
Nógrád	12	Guggoló átugrás	5	2,50	3,08	0,58	3,83
Tolna	24	Guggoló átugrás	8	3,66	4,08	0,42	4,33
Vas	32	Macskaugrás	8	3,00	3,80	0,80	3,70
	N = 120	Átlagok		3,08	3,69	0,61	3,97
8. osztály							
Budapest	10	Guggoló átugrás	6	2,60	3,70	1,10	4,30
Borsod	15	Guggoló átugrás	12	3,00	3,27	0,27	3,13
Győr-Sopron	7	Guggoló átugrás	9	3,86	4,43	0,57	4,29
Somogy	14	Guggoló átugrás	8	3,29	3,79	0,50	3,64
	N = 46	Átlagok		3,19	3,80	0,61	3,84

Közvetett módszer

Lányok

Megye	A tanulók száma	A tanult támaszugrás	Hány órában tanulták?	A teljesítmény átlagai		Különbség	Motiváció
				kezdet	befejezés		
5. osztály							
Budapest	21	Függőleges repülés	7	3,67	4,33	0,66	4,29
Borsod	12	Függőleges repülés	12	3,50	3,83	0,33	3,50
Csongrád	20	Függőleges repülés	12	3,55	4,25	0,70	4,50
Fejér	37	Függőleges repülés	10	3,13	4,16	1,03	3,81
Komárom	13	Függőleges repülés	5	3,31	4,23	0,92	4,62
Szabolcs	11	Függőleges repülés	6	3,73	4,45	0,72	4,82
Vas	25	Függőleges repülés	8	3,48	3,80	0,32	3,68
	N = 139	Átlagok		3,48	4,15	0,67	4,17
6. osztály							
Budapest	17	Guggoló átugrás	8	3,24	3,88	0,64	4,06
Hajdú	16	Függőleges repülés	5	2,63	3,81	1,18	3,94
Nógrád	16	Guggoló átugrás	5	2,50	2,75	0,25	4,00
Somogy	13	Függőleges repülés	6	3,15	3,38	0,23	3,77
	N = 62	Átlagok		2,88	3,46	0,58	3,94
7. osztály							
Budapest	30	Átterpesztés	5	3,10	4,23	1,13	4,43
Békés	15	Guggoló átugrás	5	2,26	3,67	1,41	3,47
Győr-Sopron	4	Átterpesztés	9	3,50	4,25	0,75	3,50
Somogy	10	Átterpesztés	9	3,20	3,80	0,60	3,80
Zala	10	Guggoló átugrás	5	2,80	3,70	0,90	4,30
	N = 69	Átlagok		2,97	3,93	0,96	3,90
8. osztály							
Bács	13	Guggoló átugrás	8	2,00	2,62	0,62	3,08
Győr-Sopron	13	Guggoló átugrás	9	3,00	4,18	1,18	3,69
Pest	29	Guggoló átugrás	4	3,52	3,93	0,41	3,41
Tolna	27	Guggoló átugrás	9	4,00	4,51	0,51	4,44
Vas	29	Guggoló átugrás	8	3,10	3,62	0,52	3,38
	N = 111	Átlagok		3,12	3,77	0,65	3,60

Közvetlen módszer

Fiúk

Megye	A tanulók száma	A tanult támaszugrás	Hány órában tanulták?	A teljesítmény átlagai		Különbség	Motiváció
				kezdet	befejezés		
5. osztály							
Budapest	11	Függőleges repülés	6	3,55	3,91	0,36	3,73
Békés	12	Függőleges repülés	5	3,50	4,58	1,08	4,50
Győr-Sopron	16	Függőleges repülés	10	3,88	4,19	0,31	4,31
Somogy	15	Függőleges repülés	6	3,07	3,27	0,20	3,20
Veszprém	8	Macskaugrás	8	4,00	4,10	0,10	4,25
	N = 74	Átlagok		3,60	4,01	0,41	4,00
6. osztály							
Csongrád	25	Guggoló átugrás	8	3,52	4,24	0,72	4,32
Győr-Sopron	14	Guggoló átugrás	10	2,86	3,86	1,00	4,07
Hajdú	16	Függőleges repülés	5	2,63	3,75	1,12	3,88
Heves	16	Guggoló átugrás	6	2,69	3,75	1,06	4,19
Szabolcs	23	Függőleges repülés	4	3,69	4,60	0,91	4,58
Vas	32	Függőleges repülés	8	3,30	4,10	0,80	3,70
Veszprém	15	Macskaugrás	5	3,73	3,73	0,00	3,67
Zala	13	Guggoló átugrás	5	2,92	3,46	0,54	4,00
	N = 154	Átlagok		3,17	3,94	0,77	4,05
7. osztály							
Bács	13	Átterpesztés	8	3,38	3,38	0,00	4,00
Komárom	12	Guggoló átugrás	5	3,58	4,17	0,59	4,00
Nógrád	7	Guggoló átugrás	5	3,57	4,43	0,86	4,43
Pest	27	Átterpesztés	4	3,10	4,00	0,90	3,59
Vas	31	Átterpesztés	8	3,40	4,30	0,90	3,90
	N = 90	Átlagok		3,41	4,06	0,65	3,98
8. osztály							
Budapest	10	Guggoló átugrás	6	3,30	3,90	0,60	4,20
Borsod	14	Guggoló átugrás	12	3,86	4,57	0,71	3,79
Győr-Sopron	11	Guggoló átugrás	9	3,73	4,55	0,82	4,27
Somogy	17	Guggoló átugrás	8	3,24	3,65	0,41	3,35
	N = 52	Átlagok		3,53	4,17	0,64	3,90

Közvetett módszer

Fiúk

Megye	A tanulók száma	A tanult támaszugrás	Hány órában tanulták?	A teljesítmény átlagai		Különbség	Motiváció
				kezdet	befejezés		
5. osztály							
Budapest	9	Függőleges repülés	7	3,67	4,11	0,44	4,33
Borsod	19	Függőleges repülés	12	3,47	3,79	0,32	3,89
Komárom	18	Függőleges repülés	5	4,06	4,33	0,27	4,39
Szabolcs	15	Függőleges repülés	6	3,93	4,67	0,74	4,60
Vas	30	Függőleges repülés	8	3,37	3,73	0,36	3,67
Veszprém	23	Macskaugrás	8	3,61	4,09	0,48	3,96
	N = 114	Átlagok		3,69	4,12	0,43	4,14
6. osztály							
Hajdú	11	Függőleges repülés	5	2,91	4,18	1,27	4,00
Nógrád	10	Guggoló átugrás	5	3,70	3,90	0,20	4,60
Somogy	18	Függőleges repülés	6	3,94	4,22	0,28	4,22
Veszprém	14	Macskaugrás	5	3,64	4,00	0,36	4,21
	N = 53	Átlagok		3,55	4,08	0,53	4,26
7. osztály							
Békés	9	Átterpesztés	5	3,22	4,11	0,89	4,11
Győr-Sopron	15	Átterpesztés	9	3,20	4,00	0,80	3,87
Heves	31	Átterpesztés	6	2,83	4,03	1,20	4,32
Somogy	12	Átterpesztés	9	2,92	3,83	0,91	3,08
Zala	12	Guggoló átugrás	5	3,17	4,00	0,83	4,50
	N = 79	Átlagok		3,07	3,99	0,92	3,98
8. osztály							
Bács	11	Guggoló átugrás	8	3,73	4,18	0,45	4,36
Győr-Sopron	11	Guggoló átugrás	8	3,45	4,73	1,28	4,36
Vas	22	Guggoló átugrás	8	3,73	4,32	0,59	3,09
	N = 44	Átlagok		3,64	4,41	0,77	3,94

KÖZÉPISKOLÁK

Lányok *Közvetlen módszer*

Megye	A tanulók száma	A tanult támaszugrás	Hány órában tanulták?	A teljesítmény átlagai		Különbség	Motiváció
				kezdet	befejezés		
1. osztály							
Budapest	27	Macskaugrás	5	3,04	3,26	0,22	3,67
Békés	12	Macskaugrás	5	3,33	4,08	0,75	4,33
Csongrád	19	Függőleges repülés	10	3,00	3,68	0,68	3,74
Komárom	27	Függőleges repülés	6	3,29	4,07	0,78	4,14
	N = 85	Átlagok		3,17	3,77	0,60	3,97

KÖZÉPISKOLÁK

Lányok

Közvetlen módszer

Megye	A tanulók száma	A tanult támaszugrás	Hány órában tanulták?	A teljesítmény átlagai		Különbség	Motiváció
				kezdet	befejezés		
II. osztály							
Hajdú	25	Guggoló átugrás	6	2,32	3.04	0,72	3,52
Somogy	18	Guggoló átugrás	15	2,56	3,56	1.00	3,78
Szolnok	15	Guggoló átugrás	5	3,73	4.40	0,67	4.00
Tolna	12	Guggoló átugrás	6	3,25	3,92	0.67	3,58
	N = 70	Átlagok		2,97	3.73	0,76	3.72
III. osztály							
Bács	16	Guggoló átugrás	6	1,53	2,93	1.40	3,69
Borsod	26	Guggoló átugrás	6	3,00	3,42	0,42	3,69
Nógrád	12	Guggoló átugrás	12	2,25	3,08	0,83	3,08
Szabolcs	20	Guggoló átugrás	5	3,10	3,60	0,50	4,00
Szolnok	18	Átterpesztés	5	3.72	4,00	0.28	3,78
	N = 92	Átlagok		2,72	3,41	0,69	3,65
IV. osztály							
Zala	21	Zsugorkanyarlat	9	3.00	3,57	0,57	3,19

Közvetett módszer

I. osztály							
Hajdú	8	Függőleges repülés	6	3,13	4,50	1,37	4,75
Komárom	24	Függőleges repülés	6	3.95	4,20	0,25	4,08
Nógrád	20	Guggoló átugrás	12	2,20	2.85	0,65	3,40
Tolna	18	Macskaugrás	6	3,33	3,56	0,23	3,39
	N = 70	Átlagok		3,15	3,78	0,63	3,91
II. osztály							
Borsod	26	Guggoló átugrás	6	2,92	3,62	0,70	3,73
Csongrád	21	Függőleges repülés	10	3,43	4,14	0.71	4,05
Győr-Sopron	24	Guggoló átugrás	10	3,41	3,95	0,54	4,00
Szabolcs	18	Függőleges repülés	6	2,67	3,22	0.55	3,50
Szolnok	37	Guggoló átugrás	5	3,62	3,84	0,22	3,81
	N = 126	Átlagok		3,21	3,75	0,54	3,82
III. osztály							
Bács	12	Guggoló átugrás	6	2,18	3,18	1,00	3,18
Békés	28	Guggoló átugrás	5	1,67	2,71	1,04	3,18
Szolnok	10	Átterpesztés	5	3,90	4,30	0,40	4,30
	N = 50	Átlagok		2,58	3,39	0,81	3,55
IV. osztály							
Somogy	19	Guggoló átugrás	15	2,42	2,79	0,37	3,37
Zala	22	Zsugorkanyarlat	10	2,64	3,23	0.59	2,59
	N = 41	Átlagok		2,53	3.01	0,48	2,98

Fiúk

Közvetlen módszer

Megye	A tanulók száma	A tanult támaszugrás	Hány órában tanulták?	A teljesítmény átlagai		Különbség	Motiváció
				kezdet	befejezés		
I. osztály							
Baranya	19	Guggoló átugrás	5	3,63	4,57	0,94	4,41
Békés	11	Macskaugrás	5	2,91	3,73	0,82	4,36
Csongrád	7	Guggoló átugrás	10	4,00	4,57	0,57	4,71
Somogy	29	Átterpesztés	15	3,31	3,79	0,48	3,86
	N = 66	Átlagok		3,46	4,17	0,71	4,34
II. osztály							
Szolnok	21	Átterpesztés	5	3,33	3,81	0,48	3,71
Tolna	14	Átterpesztés	6	3,07	4,00	0,93	4,36
	N = 35	Átlagok		3,20	3,91	0,71	4,04
III. osztály							
Győr-Sopron	22	Guggoló átugrás	10	3,50	3,95	0,45	3,95
Nógrád	6	Guggoló átugrás	12	3,50	4,00	0,50	4,83
Szabolcs	3	Guggoló átugrás	5	3,67	3,67	0,00	4,00
Vas	27	Guggoló átugrás	4	2,40	3,70	1,30	3,90
	N = 58	Átlagok		3,27	3,83	0,56	4,17
IV. osztály							
Zala	6	Átterpesztés	9	3,17	3,83	0,66	3,33

Közvetett módszer

Megye	A tanulók száma	A tanult támaszugrás	Hány órában tanulták?	A teljesítmény átlagai		Különbség	Motiváció
				kezdet	befejezés		
I. osztály							
Hajdú	16	Guggoló átugrás	6	2,94	3,88	0,94	3,75
Nógrád	11	Guggoló átugrás	12	3,18	3,45	0,27	3,18
Tolna	15	Guggoló átugrás	6	3,40	4,00	0,60	4,33
	N = 42	Átlagok		3,17	3,77	0,60	3,75
II. osztály							
Baranya	36	Guggoló átugrás	6	2,86	3,69	0,83	3,44
Csongrád	5	Átterpesztés	10	2,80	3,60	0,80	4,00
Szabolcs	4	Függőleges repülés	6	2,75	3,00	0,25	3,25
	N = 45	Átlagok		2,80	3,43	0,63	3,56
III. osztály							
Szolnok	17	Guggoló átugrás	5	2,88	3,65	0,77	3,82
IV. osztály							
Somogy	20	Guggoló átugrás	18	3,05	3,30	0,25	3,25
Vas	26	Guggoló átugrás	4	2,50	3,40	0,90	3,90
Zala	5	Átterpesztés	10	2,60	3,60	1,00	2,60
	N = 51	Átlagok		2,72	3,43	0,71	3,25

ÖSSZESÍTETT TÁBLÁZATOK MÓDSZER ÉS OSZTÁLYOK SZERINT

ÁLTALÁNOS ISKOLÁK

Közvetlen módszer

Osztály	N	Kezdet	Befejezés	Különbség	Motiváltság
			Lányok		
5.	65	3,13	3,75	0,62	3,84
6.	72	2,53	3,59	1,06	3,66
7.	120	3,08	3,69	0,61	3,97
8.	46	3,19	3,80	0,61	3,84
	N = 303	Á = 2,98	3,70	0,72	3,83
			Fiúk		
5.	74	3,60	4,01	0,41	4,00
6.	154	3,17	3,94	0,77	4,05
7.	90	3,41	4,06	0,65	3,98
8.	52	3,53	4,17	0,64	3,90
	N = 370	Á = 3,43	4,05	0,62	3,98

Közvetett módszer

			Lányok		
5.	139	3,48	4,15	0,67	4,17
6.	62	2,88	3,46	0,58	3,94
7.	69	2,97	3,93	0,96	3,90
8.	111	3,12	3,77	0,65	3,60
	N = 381	Á = 3,11	3,83	0,72	3,90
			Fiúk		
5.	114	3,69	4,12	0,43	4,14
6.	53	3,55	4,08	0,53	4,26
7.	79	3,07	3,99	0,92	3,98
8.	44	3,64	4,41	0,77	3,94
	N = 290	Á = 3,49	4,15	0,66	4,08

ÖSSZESÍTETT TÁBLÁZATOK MÓDSZER ÉS OSZTÁLYOK SZERINT

KÖZÉPISKOLÁK

Közvetlen módszer

Osztály	N	Kezdet	Befejezés	Különbség	Motivátság
			Lányok		
I.	85	3,17	3,77	0,60	3,97
II.	70	2,97	3,73	0,76	3,72
III.	92	2,72	3,41	0,69	3,65
IV.	21	3,00	3,57	0,57	3,19
	N = 268	2,97	3,62	0,65	3,63
			Fiúk		
I.	66	3,46	4,17	0,71	4,34
II.	35	3,20	3,91	0,71	4,04
III.	58	3,27	3,83	0,56	4,17
IV.	6	3,17	3,83	0,66	3,33
	N = 165	Á = 3,28	3,94	0,66	3,97

Közvetett módszer

			Lányok		
I.	70	3,15	3,78	0,63	3,91
II.	126	3,21	3,75	0,54	3,82
III.	50	2,58	3,39	0,81	3,55
IV.	41	2,53	3,01	0,48	2,98
	N = 287	Á = 2,87	3,48	0,61	3,57
			Fiúk		
I.	42	3,17	3,77	0,60	3,75
II.	45	2,80	3,43	0,63	3,56
III.	17	2,88	3,65	0,77	3,82
IV.	51	2,72	3,43	0,71	3,25
	N = 155	Á = 2,89	3,57	0,68	3,60

(Megjegyzés: a kísérletben összesen 2219 tanuló vett részt. Középiskolás 875 fő – 555 leány és 320 fiú; általános iskolás 1344 fő – 684 leány és 660 fiú.)

Következtetések

1. Az oktatásban alkalmazott közvetlen és közvetett módszer egyformának tekinthető e felmérés tanúsága szerint. Hipotézisünket azért nem sikerült igazolnunk, mert az adatok *csupán a technikai színvonalra*, nem pedig annak sokoldalú felhasználására vonatkoztak.

2. A testnevelés-tanórákon történő cselekvéstanulásban jóformán nincs olyan készség, amelyben a „nulláról" indulnának a tanulók, ezt a kezdetben kapott átlagértékek is mutatják. A tanulás minél teljesebb sikerét az előzetesen kialakult *sokoldalú mozgástapasztalat* biztosítja, amelyet elsősorban a tervszerűen irányított testnevelés-tanórákon kell megszerezniük a tanulóknak.

3. A mozgáskészségek végrehajtásában a tökéletesség úgyszólván elérhetetlen, de az egyéni optimális szintért is sokat kell gyakorolni. *Minél magasabb szintről történik az indulás, annál több gyakorlás szükséges a fejlődéshez.* A felmérés adatai ezt úgy igazolják, hogy a magas kezdeti értékekkel rendelkező osztályok ugyanannyi gyakorlási idő alatt csekélyebb fejlődést mutattak, mint az alacsonyabb szintről indulók.

4. Néhány esetben megmutatkozott az a tény, hogy a magasabb szintű motiváltság nagyobb fejlődést eredményezhet a tanulásban. A két módszer között azonban nem volt különbség a motiválás szempontjából.

5. Ugyanazon támaszugrás végzésekor koedukált osztályokban a fiúk általában magasabb szintről indulnak, mint a lányok, bár nagyjából ugyanolyan fejlődést érnek el. Felmerülhet azonban az a jogos kérdés: vajon nem az történik-e, hogy a tanár önkéntelenül is a fiúk mozgását tekinti mércének, s ehhez viszonyítottan a lányok teljesítményét leértékeli, holott *két különböző mértékegységre* volna szükség!

Összefoglalás

Kiindulási hipotézisünk az volt, hogy a *közvetett*, a képességek sokoldalú fejlesztésére alapozott oktatási módszer előnyösebben befolyásolja a tanulás színvonalát, mint a *közvetlen*. Ezt a hipotézisünket jelen kísérleti felméréssel nem sikerült igazolnunk, mert még nem eléggé kidolgozottak azok a módszerek, amelyek segítségével pontosabban mérhetnénk a változásokat. Azt is fel kell tételeznünk, hogy a sokoldalú felhasználhatóság (ilyen értelemben transzferálhatóság) nem mutatkozhat meg egy adott sportág egyetlen mozgáskészségének elsajátítási folyamatában, hanem a sportág egésze az, amely ezt lehetővé teszi. (A sportág „egészén" azt a tartalmat értjük, amely szükséges és elégséges a cselekvéses feladatmegoldó képesség optimális fejlesztéséhez.) Végezetül — de nem utolsósorban — köszönetet mondunk azoknak a tanár kollégáinknak, akik fáradozásukkal segítették ezt a kutatást.

A testnevelés célja

A lengyel testnevelésben három, a „testnevelésen keresztül" megvalósuló célt fogalmaztak meg:

1. Csak a testnevelésre vonatkozó, ún. fizikai célok;
2. A testnevelés segítségével megvalósuló egyéb célok; és
3. a többi nevelési cél megvalósulásához járuló célok.

Vizsgálták a célokat összetevőik szerint is:

1. A testnevelés teszi lehetővé, hogy az ember megismerje szervezetét, mozgásos szükségleteit.
2. Fontos, hogy a szükségletek tudatosodjanak.
3. A szükségletek megismerésének, tudatosodásának és a gyakorlásnak kell kialakítani az igényeket.
4. A testnevelés célja a rendszeres sportoláshoz szükséges képességek, jártasságok kialakítása.

(Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna 1975. 6. 2–5 p.)

Minden sport alapja az iskola

SOMORJAI LÁSZLÓ

Lehetnek született adottságok, családból „elindított" mozgásigények, mert az elődök, apák, anyák között volt eredményes sportoló, de az iskola hatása nem nélkülözhető a sportigény kialakításában, fejlesztésében. Az óvoda, az iskola nyolc, tíz, tizenkét éve olyan döntő tényező, mely megszabja, van-e sportélet, lesz-e sportélet, várhatunk-e eredményt a nagy erőfeszítések és az újítások után? Mert a heti testnevelés-óraszám emelése, a mozgalmi tevékenység, a szakkörök majdnem minden napra juttatnak egy-egy órát.

A testnevelő beépül az iskola nevelőegyüttesébe, és ez a beépülés lehet lendítőerő, de lehet az aktivitást gátló tényező is. Ha az iskolában a nevelőtestület közömbös a testnevelés iránt (s ez nem ritka eset), akkor a testnevelőnek kétes értékű a munkája. Hiszen a hangulat, az alkotókedv, az azonos célért dolgozók összehangoltsága a siker alapja. Ha ez hiányzik, a testnevelőnek nagyon komoly gátló tényezőkkel kell megküzdenie, amelyeket a nevelőnek nem kell vállalnia, de gyakran lenyesi azt a szárnyat, amellyel repülni, alkotni szeretne. Mit tehet a testnevelő az iskola sportjáért?

Szeresse tárgyát. Ha szereti, nem áll meg a fejlődésben, hanem állandóan tanul. Tárgya érdekében minden szükséges feltételért harcol, és megteremti azt. Jóllehet, a tárgyi feltételekért az iskolavezetés a felelős, de évtizedes, leszűkített szemlélet miatt ez a munka a legtöbb iskolában általában a testnevelőre vár. Mert ami a taneszközök, a tárgyi feltételek megteremtését illeti, ezt a feladatot az iskola fenntartói természetesen vállalják, a testnevelésben azonban túl sok szakad a testnevelő nyakába.

Szeresse növendékeit. Csak annak a munkának lehet eredménye, amelyet szeretettel, szívvel-lélekkel végzünk. A szeretetből fakadó hang- és az ebből fakadó modor nagy lendítő erő. Nagy hanggal kelthetünk félelmet, de ennek soha sem lesz egy egész életre kiható eredménye. Aki borzalommal gondol vissza a testnevelésóráira, azt nem indították el az iskolából sportigénnyel.

Induljon ki a tanár a tanítvány igényéből. A tantervi anyag „elvégezhető" a kötelesség erejével is, de úgy is, hogy egy életre szóló igényt nevel. Ha tudja a nevelő azt, hogy „ahány ember, annyi igény", akkor előszedi tarsolyából a mozgás sokféleségét, s ezzel egy életre megnyeri növendékeit.

Nem nehéz elképzelni: egyik növendéket a szorgalom, a becsületes feladatvállalás, a másikat az egészséges életérzés, a sikerélmény, az örömélmény, a küzdelem vállalása és sok-sok fizikai és pszichikai erő lendíti. Ha a nevelő leszűkíti a képzés anyagát, a növendékei elvégzik ugyan ezt a kiszabott anyagot, de nem nevel bennük egész életre mozgásigényt.

Eltúlzott az egyes ma divatos sportágak sulykolása. Ez esetben megnyerhetünk egy kisebb csoportot, de elveszítjük a többséget. Egy-egy sportág sulykolása, erőszakolása, az elért eredmény jelenthet sikert az iskolának, nyerhet ilyen módon egy nevelő versenyeket, de sok százezer növendék igényét ebben az esetben elhanyagolja, nem műveli lendítőerővé. Így vész el a testnevelés és sport számára, az egészséges élet számára sok ezer iskolából kikerült fiatal.

Elszürkült a testnevelés anyaga is. A testnevelésben alig adunk valami többet annál, amit a közepesek elbírnak. Hol a sok elhagyott tornaszer? Hol az ezer ága a szabadtéri sportok lenyűgöző tömegének? Hol van az iskolai sportjátékok özöne? Hol van az alkalomszerű lehetőségek: a hegy, a víz, az erdő, a játszóterek adta lehetőségek kihasználása? Mert ez a sokféleség alkalmazkodna a sokféle ember mozgásigényéhez is. Ha egy étteremben egyféle ételt szolgálnak fel, a vendég elmenekül;

ahol választék nincs, ott kereslet sincs. Használja ki a testnevelő a gyakorlatok, a mozgások összességéből azokat, amelyek minél több növendékét indítják az örömmel végzett tevékenységre.

Az iskolai testnevelés hibáit tükrözi a társadalomban érzékelhető sportéhség. Az evezést nem oktatjuk, a sízést, a turisztikát nem tanítjuk, az úszást még ott sem oktatjuk, ahol erre mód lenne, mégis milliókban támad fel a mozgás iránti vágy.

Valamikor az én iskolám növendékei közül 90% sportolt. Volt sokszáz tornászom, vívóm, minden tanítványom atletizált, sízni mentünk a hegyekbe, kerékpáron vagy gyalog bejártuk hazánk valamennyi táját. Négy-öt százalék nem szerette csak a testnevelést – vagy engem. Ma sok iskolában fordított a helyzet. Az én termemben ki volt függesztve minden tantervi anyag pontértéke, és aki azt nem teljesítette, abból hátránya származott. Így nemcsak a sport nyert feladatvállalásával, hanem az ember értéke is nőtt.

Színes anyaggal mozgassa meg, melegítse be a növendékeit a nevelő, készítse elő az idegeket, izmokat, csontokat. Sok sablongyakorlatot láttam szakfelügyelőségem alatt. Pedig a jól tervezett bemelegítő gimnasztika építi azokat a szerveket, amelyekre majd a komolyabb feladat elvégzése vár. Egyszer egyik iskolában láttam, hogy a hatodik osztályosak nem tudták átugrani a 90 cm-t. A nevelő értetlenül állt az osztállyal szemben. De hát a tanulóinak nem volt lába, izma, csak csont és bőr volt! Amikor megemlítettem neki, hogy a téli hónapok alatt kellett volna a vázra az izmokat felrakni sokszínű fejlesztő hatású mozgással, úgy nézett rám, mintha idegen nyelven beszéltem volna. Sok nevelő beragad az adagolt sablongyakorlatokba, nem vesz elő irodalmat, nem gondolkozik a sok új nyújtó, feszítő, rugalmasító, erősítő gyakorlatokon, mely felkészítené az embert, minden szervét a sport feladataira.

Amelyik iskolában ezek a feladatra felkészítő, sokoldalúságot építő gyakorlatok elsablonizálódnak, ott sem az igényt nem művelik ki, és ennek következtében az eredmény sem lesz megfelelő.

Ne essen versenyőrületbe a testnevelő tanár, mert akkor nem látja az általános és a középiskolai testnevelés célját, mely szerint a tanulók összességét kellene testkultúrára, sportolási igényre nevelni.

A versenyek színvonala ma olyan magas, hogy az erre való készülés egy teljes ember aktivitását kívánja. Ha tömegében megteremt egy egyetemes, minden igényt kielégítő testkultúrát, akkor ebből kiemelkedik a tehetség, melynek foglalkoztatására más elgondolás, más megoldás keresendő (egyesületek, sportiskolák stb.).

Ésszerűbben kellene megoldani a városi iskolák versenyszerű edzéseit. Nem úgy, mint egyes városokban, ahol az iskolák tanárai külön-külön, a sportágak minden ágával akarják megoldani a lehetetlent, pedig ha átcsoportosítanák az azonos edzéseket: futókat, ugrókat, dobókat más-más tanár edzené, az lenne a tökéletes megoldás. De így a partriotizmus, a szűk látókör megakadályozza a tehetségek kibontakoztatását, hiszen nem lehet a rendelkezésre álló szűk keretben a szabadtéri sportok minden ágával elmélyülten foglalkozni.

Az iskolák alsó osztályaiban végzett testnevelést hagytam legvégsőnek. Itt általában nem értik, idegenkednek tőle, a feltételek hiányát – egyéb sok dolog miatt – nem is pótolják. Így sikkad el általában az alsó osztályok testnevelése tárgyi és személyi okok miatt. Földszint nélkül nem épülhet fel az emelet. Olyan intézkedésre lenne szükség, hogy minden iskola alsó osztályában egy kézben legyen a testnevelés, annak a kezében, aki szereti, aki érti, aki legalkalmasabb ennek a feladatnak az ellátására. Amíg ez nem valósul meg, addig az alsó osztályok testnevelésének elhanyagolása miatt elvész négy év testkultúrájának lehetősége, kiesés lesz a fejlődésben: mert innen általában gyengén fejlett, erőtlen tanulókat kap a felsőbb osztályokban tanító szakember. Így porlad el sok ezer tehetséges gyermek négy év kiesés miatt, amely a felsőbb osztályokban már behozhatatlan. Ezekből a hiányosságokból származik a gyerekeknél félelemérzet, mozgásszervi hibák, mint a lúdtalp, a szívbetegség.

Ha az alsó osztályokban nem alapozzuk meg a testkultúrát, nincs mire építeni. A sok egyéb feladat mellett elsikkad az egész életre szóló sportigény kialakítása, mely bénítólag befolyásolja a minőségi sport kialakulását is. Ezért végtelen nehéz a városi, megyei vezető testnevelési szerveknek, mert nincs választék a minőségi sport fejlesztésére.

Így függ össze dialektikusan az iskolai és a társadalmi sportélet. Ha komoly iskolai, de különösen alsó osztályos testkultúra nélkül nő fel az iskolából sok millió gyermek, akkor a minőségi sport kétes értékű marad, és a kidobott sok millió forint is fölösleges kiadássá válik.

Nem mondtam el mindent arról, amit az iskolai testnevelés és a társadalmi sport megkívánna. Reméljük azonban, hogy a jövő ezt a feladatot is eredményesen megoldja.

A MOTORIKUS DIDAKTIZMUS

A múltnak az iskolai testnevelés fejlődését gátló maradványa a motorikus didaktizmus. E fogalmon *R. Botwinski* lengyel kutató az általános didaktikának a testnevelésben alkalmazott elveit érti. A testnevelést e felfogás tisztán a mozgás tanítása tantárgyának tekinti, elhanyagolja a nevelési-egészségügyi folyamatot. Nem fejleszti a gyermekek és az ifjúság mozgási aktivitását. Az iskolai gyakorlatban a motorikus didaktizmus példája a mozgási foglalkozások módszertanában kötelező sematizmus, mint például a gyakorlatok azonos ritmusú végzése, régi felszerelések alkalmazása, a tantervi anyag változatlan sémák szerint való megvalósítása. További tévedése a motorikus didaktizmusnak, hogy az 5. osztálytól kezdve valamennyi gyermek számára azonos standardokat állapít meg, tekintet nélkül egyéni lehetőségeikre és érdeklődésükre. A motorikus didaktizmus egyik fő előidézője, írja a szerző, hogy még a főiskolákon is ezzel a tanítási módszerrel tanítanak. Ez az irányzat a mozgás funkciójára vonatkozó valamennyi nézetet helytelennek tartja. A motorikus didaktizmus képviselői által megfogalmazott eszmék és normák lényegesen különböznek a testnevelés gyakorlatában kifejezett eszmétől és értékektől. Ezek az elvek sohasem lesznek elegendők az emberi cselekvés megvilágítására és fejlesztésére.

(Wychowanie fizyczne i higiena szkolna, 1976. 1., 3–5. p.)

A gumizsinór alkalmazása

SZENTGYÖRGYI ZOLTÁN

A zsinór alkalmazásának gondolata nem új, már eddig is gyakran használtuk jelzésként, akadályként, és sokszor helyettesítette a drága magasugró lécet is. Mégsem beszélhetünk általános elterjedéséről, és ezt még kevésbé mondhatjuk a gumizsinórról. Pedig a RÖLTEX üzletben kapható gumiszalag vagy az egyszerű gumipertli veszélytelenebb a merev zsinórnál, sokoldalúbban alkalmazható.

Célszerű két vagy három gumiszalaggal dolgozni. Közülük az egyik lehetőleg vastag és színesen jelzett legyen. A kihúzott zsinór kb. 100–110 cm-es színes sávokat jelölhet, mely különösen a kisebbeknél jelent nagy segítséget (pl. pályabeosztás).

A szalagoknak a talajon, a levegőben, a talajhoz és egymáshoz, esetleg a szerhez való viszonyának módosításával számtalan feladathelyzetet adhatunk. A gumizsinór így nemcsak ugrásokra, szökdelésekre, átbújásokra alkalmazható, hanem hasznos segédeszköz lehet a talajtornában, a zsámoly- és szekrényugrásoknál, dobásoknál, rövid távú futásoknál, váltóversenyeknél és egyéb játékoknál.

1. Zsinórfolyosó

a) A tornateremben a talajra kifeszített zsinórfolyosó nemcsak a csoportos gyakorlásokhoz biztosít kedvező lehetőségeket, hanem a folyosó fokozatos szélesítésével lendületesebb nekifutásra, megnyúló ugrólépésekre is kényszerítheti tanulóinkat.

A zsinórfolyosó egyik szárának ék alakú módosításával a differenciált foglalkozás elő-

feltételeit biztosíthatjuk. Így minden tanuló maga is megválaszthatja a számára elérhető legkedvezőbb feladatot.

A módszer alkalmas versengésekre, versenyekre is, mert az ékzsinór párhuzamos távolításával minden sáv arányosan növelhető, amennyiben a jobb képességű tanulóknak jobban kívánjuk a feladatot nehezíteni, elég, ha csak az ékzsinór nyitott részét mozgathatjuk.

b) A padló felett, a levegőben kifeszített zsinórral nemcsak az átfutások, átugrások magasságát határozhatjuk meg, hanem alkalmas az átbújások, átmászások gyakorlására is.

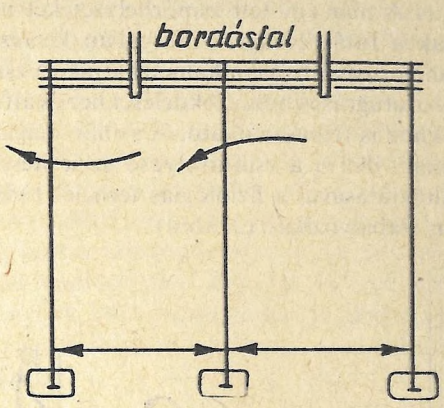
Annak ellenére, hogy a tanulóknak csak egy zsinórt kell átugrani, a kicsiknél ez mégis nehezebb feladatot jelent, mint a talajon kifeszített folyosó. A nehézség elsősorban abból adódik, hogy az elugrás helyének, ívének, a lendítőláb mozgásának összehangolása problematikus.

A talaj felett kifeszített zsinóron végzett átugrásokat nehezíthetjük, ha a talajon az egyik zsinórral megjelöljük az elugró vonalat, illetve a másik oldalon a talajfogás vonalát. A zsinór átugrását így a talajfogási sávon kívül vagy belül is végrehajthatják. Ezen feladatok nemcsak a nekifutás sebességének, hanem az elugrás ívének és a talajfogás helyzetének módosítását is szükségessé teszik. A talajon levő zsinórok ék alakú szélesítésével, valamint a levegőben kihúzott zsinór egyik végének emelésével az ugrás magasságát és távolságát akár azonosan, akár ellentétesen is szabályozhatjuk (magasabb átugráshoz nagyobb vagy kisebb távolság).

c) A talaj felett 20 – 50 cm-es magasságban húzzuk ki a zsinórfolyosót.

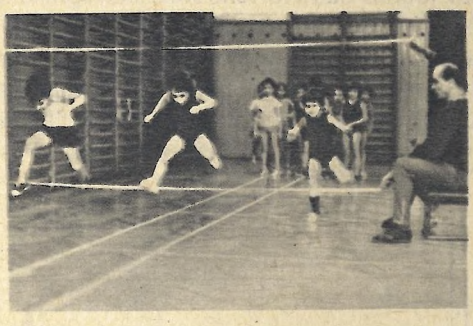
Amennyiben a zsinórfolyosó szélességét növeljük, akkor az egyik zsinór feletti átugrást a másik alatti átbújással köthetjük össze. A feladat a visszafutásnál fordított, mert az első zsinór alatti átbújásból kell az ugrást végrehajtani.

A gyakorlathelyzet további variálására nyílik lehetőség, ha *három zsinórt* húzunk ki. Így az átugrás után az átbújáshoz már egy megadott szélességű zsinórfolyosóban kell talajt fogni (1. ábra).*



1. ábra

A talaj felett függőleges síkban kifeszített zsinórfolyosón való átfutások, átugrások már nemcsak a lábak, hanem a fej, a törzs kedvező helyzetének felvételét is célozhatja (ablakugrás). Itt a felsőzsinór eltolásával, esetleg kismértékű előrehozásával könnyíthetünk vagy nehezíthetünk (1. kép).



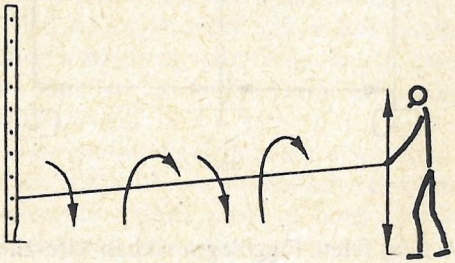
1. kép

Szórakoztató versengésre ad alkalmat, ha a felső zsinórt ék alakúra módosítjuk. Így a fokozatosan szűkülő ablakok átugrási versenyét az nyeri, aki a legkisebb ablakú sávon teljesíti a feladatot (alacsony termetűek előnyben).

* Megjegyzés az ábrákhoz: Az oda-vissza nyilak „↔" azt jelentik, hogy a zsinór talajhoz, egymáshoz való viszonyát hogyan lehet változtatni. A nyíl → a tanuló (labda) mozgását jelöli.

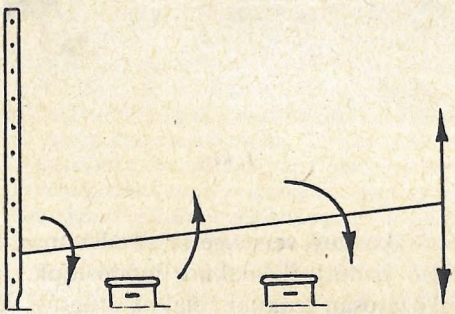
2. Feladatok egy zsinórral

a) A már említett zsinórhelyzeteket nemcsak a futás és ugrás irányában keresztbe, hanem hosszában is alkalmazhatjuk. A zsinór sorozatugrásokhoz, szökdelésekhez és átfutásokhoz is felhasználható. A zsinór magasságának, illetve a zsinórfolyosó szélesítésének változtatásával a fiziológiás terhelés tudatosan szabályozható (2. ábra).



2. ábra

b) Külön kívánom megemlíteni a zsinór hasznosságát a magasugró átlépő technika oktatásánál. A kifeszített zsinór felett nemcsak jobbra-balra történő sorozatátugrásokat végezhetünk, hanem ezeket átbújásokkal is variálhatjuk. Így az elugrás mindig azonos oldalról történhet. Célszerű, ha az átugrás és bújás távolságát zsámolyokkal, tömött labdával elhatároljuk (3. ábra).



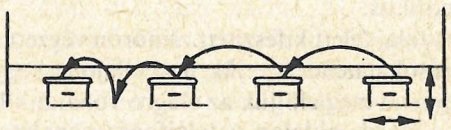
3. ábra

A lendítő- és elugróláb munkájának érzékeltetésére igen hasznos, ha a zsinórt megemeljük, mert így kényszeríthetjük rá tanulóinkat a csípőhöz viszonyított magasabb láblendítésekre. A kifeszített ferde zsinóron versenyeket is rendezhetünk, megnevezve az átugrás helyét, sávját.

3. Zsinór és tornaszer

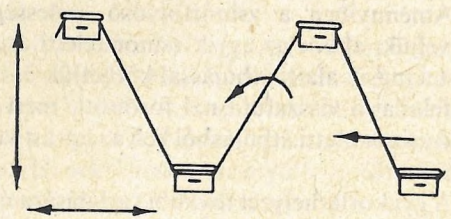
a) Külön foglalkozok azokkal a lehetőségekkel, amelyeknél a gumizsinórt zsámolyokkal, szőnyegekkel, szekrénnyel stb. kombináljuk.

A zsámolyugrásokat és átfutásokat változatosabbá tehetjük, ha a zsámolyok közepén hosszában egy zsinórt kihúzunk. Ezzel nemcsak a zsámolyra érkezés helyét jelöljük meg, hanem a zsámolyok közé való ugrások feladathelyzeteit is megnehezítjük. A zsámolyról zsámolyra szökdelés is fokozottabb figyelmet igényel, ha a zsinórt a zsámolyok felett húzzuk ki (4. ábra).



4. ábra

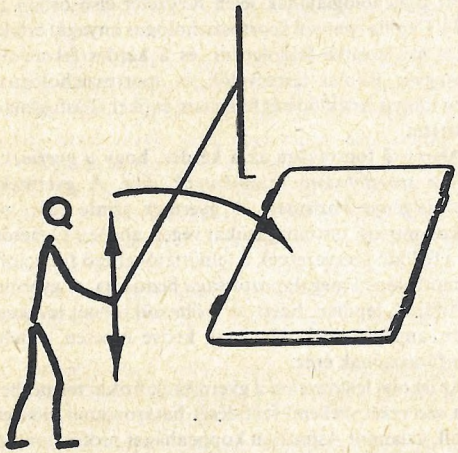
Újszerű szökdeléses, átbújásos feladathelyzetekre kerülhet sor, ha a zsámolyok között cikcakkban húzzuk ki a zsinórt. A zsámolyok előre és oldalirányú mozgatásával így a zsinórakadályok könnyen változtathatók. Ezen akadályok éppen úgy szolgálhatnak a járások, futások, a szökdelések módosítására, mint az átbújások, kúszások végrehajtására (5. ábra).



5. ábra

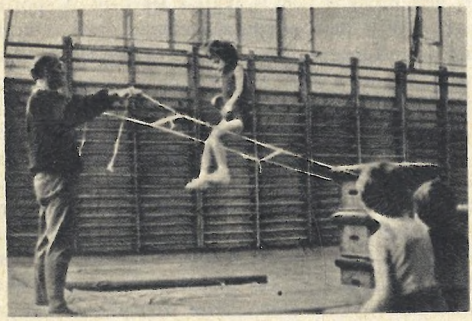
b) A zsámolyokról, szekrényekről történő ugrásokat, leugrásokat, felugrásokat, célbaugrásokat stb. tehetjük változatosabbá a gumizsinórral.

A kézzel kifeszített „akadály" átugrása nemcsak veszélytelen, hanem a tanár által a térbeli helyzetének mozgatásával (előre, hátra, lefelé, fölfelé) a tanulók képességeinek megfelelően módosítható az ugrásfeladat nehézsége (6. ábra).



6. ábra

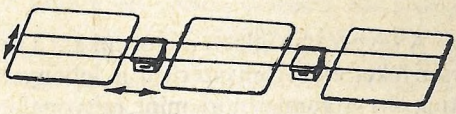
A talajon kifeszített folyosóba való ugrástól lényegesen eltér, ha a folyosót a levegőben húzzuk ki. Itt a test és a karok kedvező elhelyezése, szabályozása, az úgynevezett légmunka jelenti a nehézséget (2. kép).



2. kép

c) A gumizsinórt a szőnyeg füleire akasztva erősíthetjük fel. A szőnyeg közepén kihúzott zsinór így nemcsak felezi a szőnyeget, hanem a gurulásokhoz, szökdelésekhez, átfordulásokhoz stb. segítséget nyújt. Különösen hasznos a kihúzott zsinórfolyosó, mely tetszésszerűen szűkíthető vagy szélesíthető.

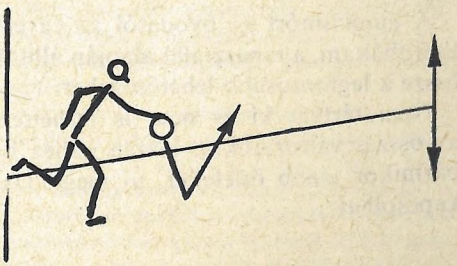
A szőnyegeken kifeszített zsinórfolyosó előnye, hogy a szőnyegeket a folyosó megmaradása mellett széthúzhatjuk, így egy-egy szőnyeg között változtatható átugrási, átbukfencezési padlósávokat kapunk. A széthúzott szőnyegek közé zsámolyokat is állíthatunk, sőt a zsinórfolyosót a zsámolyra helyezhetjük (7. ábra).



7. ábra

Így az új helyzet elsősorban az átfordulásokhoz nyújthat kedvező lehetőséget. A fal vagy a bordásfal előtt lefektetett szőnyegeken vagy akár a padlón is kihúzott zsinórsávok támpontul szolgálhatnak akár a fej- vagy a kézenállás tanításához.

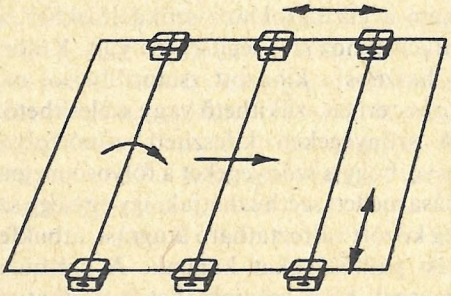
d) A gumizsinórokat felhasználhatjuk a labdás gyakorlatoknál is. Az átvezetések, átdobások, elkapások, gurítások, átbújások feladathelyzeteit ötvözhetjük a már eddig is említett változatokkal (8. ábra).



8. ábra

e) A gumizsinórok alkalmasak arra is, hogy velük a játékteret több részre osszuk, így már az egyszerű fogójátékot is megnehe-

zíthetjük átfutásokkal, átugrásokkal (9. ábra).



9. ábra

f) A sávozottan jelzett zsinórunkkal a rajtversenyeket előversenyszerűen is lebonyolíthatjuk, ha a gumizsinórt mint rajtvonalat a gyengébbek irányába előrehúzzuk.

Néhány tanács
a zsinór használatához

A zsinór csak annyira legyen feszes, hogy ne lógjon be.

A „főzsinórt" a tanár kezelje, a zsinórok helyzetét fokozatosan változtassuk.

Az átugrásoknál, átfutásoknál vegyük figyelembe a terem világítását (szembefény).

A zsinór vásárlásánál úgy számoljunk, hogy kb. 10 m távolságra 5–5,5 m zsinórt vegyünk.

A gumizsinórt az óvodától az egyetemig kipróbáltam, a tapasztalat alapján állítottam össze a legfontosabb lehetőségeket.

Nem tértem ki és nem is térhettem ki az összes változatokra, hiszen ehhez bárki, bármikor újabb ötleteket, új megoldásokat kapcsolhat.

A gyermekek sportlélektanáról

Az óvodás és iskolás korú gyermekek testnevelésének és sportjának mind nagyobb mértékű fejlődése és az óvodai és iskolai testnevelés-tanításnak a nevelés egészében mind nagyobb szerepe elengedhetetlenné teszi a gyermekek sportolása lélektani alapjainak felmérését és értékelését is. Az ilyen jellegű irodalom szinte teljesen hiányzik, ezért tartottam szükségesnek az iskolai testnevelés és sport pszichológiájának jelen helyzetét elsősorban Dr. V. D. Capilla spanyol sportpszichológus anyagát értékelve és hasznosítva feldolgozni, és a kérdés felvetésével a magyar iskolai testnevelők és sportpszichológusok ilyen irányú érdeklődését felkelteni és őket állásfoglalásra késztetni.

Alapvető fontosságú az a kérdés, hogy *a gyermektől milyen sportfeladatot kívánhatunk meg.* A gyermekek mozgásigénye közismert. A gyermek szinte egész nap futkos, mozog, testmozgásokat végez, amihez a lehetőséget a fejlődő szervezetnek a felnőttétől eltérő funkcionális-morfológiai megalapozottsága biztosítja. A gyermek, ha kifárad, lepihen. Ezért ne erőltessük olyan tevékenységre, amelyhez neki magának kedve nincsen, amelyet már fárasztónak érez.

Az iskolai testnevelés, a gyermekek fizikai megterhelése a szervezet szellemi fejlődését határozottan elősegíti. Groll, valamint Asmussen koppenhágai professzor a tokiói olimpia kapcsán rendezett testnevelés-tudományi világkongresszuson állást foglalt: a gyermekek által kezdeményezett és az iskolai testnevelők által elősegített és irányított testmozgás a fizikai fejlődés mellett a szellemi kibontakozást is elősegíti.

A gyermekek *gyakran nem értik meg az összetett testmozgásokat*, testgyakorlatok felépítését, és így a vívás, a műkorcsolyázás, a ritmikus torna ezért fejlődnek ki gyermekkorban kevésbé – annak ellenére, hogy ezeket a sportokat fizikai képességeiknél fogva el tudhatnák végezni. Ezért ezeknek a sportágaknak gyermekkorban való erőltetése nem látszik hasznosnak.

A gyermekeknél *a túlerőltetéssel szemben védekezőmechanizmus érvényesül*, minthogy a gyermekek a fáradtságot nem bírják és nem is akarják legyőzni. A sportbeli meg-, és túlerőltetés mindig akaratlagos, amelyet meghatározott elképzelés vezet és definiál. Ez feltételez egy olyan magas szellemi szintet, amely a gyermekeknél hiányzik. Természetesen tudat alatti síkra átvive, ezek a cselekvések elérhetőek lennének, de ezek nem lennének a gyermekkorban helyeselhetőek. Közepes és hosszú távú versenyeken elengedhetetlen a megfelelő tűrőképesség, azoknak a kellemetlen érzelmeknek és erőfeszítéseknek a legyőzésére irányuló törekvés, amelyet e sportok megkövetelnek. E kívánalmak minden más sportágban fennállnak ugyan, de mértékük sokkal kisebb. A gyermekekből a huzamosabb erőfeszítésre való akarat hiányzik, és az ezek létrehozására irányuló törekvés a gyermeki lélekre nem lenne kedvező. Ezért bizonyos fokú pszi-

chofizikai érettség elérése előtt a sportversenyek rendezése kérdéses. Ennek kapcsán felmerül az a kérdés is, hogy a sporteseményeket kísérő körülmények, a sportversenyek légköre hogyan hat a gyermeki pszichére. A versenyeken részt vevő felnőttek ismert módon a sportversenyeken különbözően viselkednek. Egyesek lázadoznak, agresszívekké válnak, és a kiabálás, a biztatás, az ellenfél, a bíró stb. szidalmazása olyan környezetet teremt, amelyben az idegek pattanásig feszülnek, és ez a légkör a gyermeki pszichére biztosan nem kedvező. Az adekvátan megválasztott sport révén a fejlődő gyermek fizikailag és pszichésen jobban fejlődik, és amint egyes sportpszichológusok (Gross, Claparède stb.) megállapították: A sport, a játék előkészület az életbe történő beilleszkedéshez.

A gyermekkorban az „én", az „ego" fogalma uralkodik. *A gyermek lassan ismeri fel saját személyét, de már hároméves korban az „én" szerepel minden mondata előtt,* mintegy ezzel akarja saját egyéniségét biztosítani. Az „én" alanya és az együttese a motivációknak és azoknak az emberi cselekedeteknek, amelyek előkészítik az egyént a valósághoz való alkalmazkodásra, amellyel felül tud majd kerekedni azokon a konfliktusokon, melyek abból származnak, hogy vágyai nem mindig teljesülhetnek, de ki tudja elégíteni pszichés szükségleteit azáltal, hogy bizonyos dolgokat a tudatos, másokat a tudat alatti szférába épít be.

A személyiségnek milyen változásai befolyásolják a gyermek pszichofizikai fejlődését?... És hogyan jön létre az „én" és a „mi" egyesülése?

Az „én" fejlődése folyamán konfliktushelyzetek jönnek létre, vagy túlkapások, vagy bizonyos defektusok miatt. A „szuper-én" tudattalan kialakulása az idealizált szülőkkel vagy felnőttekkel való azonosulás következménye. A „szuper-én"-nek morális cenzúrája és bizonyos hatalma van arra, hogy az „én"-t arra kényszerítse, hogy harcoljon bizonyos ösztönös hajlamok ellen; ez olykor bűntudat érzését kelti, ami néha egészen odáig mehet, hogy a gyermek a szenvedés lehetőségét keresi, hogy feltételezett bűnétől megszabaduljon (morális mazochizmus).

Az „idegi-én" gyenge; képtelen belső konfliktusok megoldására, és ez időnként paradox viselkedésmódokban nyilvánul meg. Ez az egész problematika a gyermek számára egy olyan akadály, melynek legyőzésével válhat a társadalom tagjává.

A játékszabályokban, a tanulásban, abban, hogy áláveti akaratát valamilyen követelménynek, annak érdekében, hogy ezzel kollektív érdeket szolgáljon, a sikertelenségekben és a sikerekben, az elégedettségben és elégedetlenségben tanul meg a gyermek beilleszkedni, ekkor tanulja meg, hogy nincs egyedül, hogy személye nem a világ közepe, hogy „én"-je nem egyedülálló, hogy az „én" nem más, mint a csoportban egy a sok közül; felfedezi, hogy az ő fantáziavilága és egocentrizmusa feloldódik a másokkal való kapcsolatában, amint felfedezi az „ő", „ők" és mindennek a csúcsát, a „mi" fogalmát.

Lépésről lépésre szerzi meg az érzések, a szeretet és a szenvedés képességét; a fájdalom, az önmegtartóztatás, a fegyelem és az önbecsülés és mások megbecsülésének a képességét, miközben fizikai és morális adottságai fejlődnek, egészen addig, amíg eléri, hogy beilleszkedjék a társadalomba pszichikai törések és sérülések nélkül.

Ebben a gyermeki fejlődésben egy sor olyan tényező van, amely ezt befolyásolja. Melyek ezek közül a legtranszcendensebbek?

A gyermeknél a *sport* olyan tényező, amely *megerősíti a személyiségét* akkor, amikor megpróbálja becsvágyát és a társadalmi elismerést kivívni. Minthogy a gyermekkorban ezek az értékek eszközök hiányában könnyűszerrel nem érhetők el, csak az a lehetőség marad meg, hogy a gyermek fizikai tevékenység által megerősítse személyiségét, miközben számára a társadalmi normák elveszítik jelentőségüket. Ebben a „már felállított követelmény"-től való elszigeteltségében a gyermek, mivel még hiányzik belőle az érési folyamat és a személyiségfejlődés kronológiájának megértése, egyesül a szenvedéssel, amely a gyermekben a „felállított rendszerrel" szemben jut kifejezésre. A gyermek úgy számolja az órákat, mint a világon semmi mást, amikor végre elérheti azt a bizonyos közösségi szintet; és amikor rájön arra, hogy ő mennyire semmi, bizonytalanná válik, elszigetelődik, és olyan érzése támad, hogy csak „űr" veszi körül, és ami a legrosszabb, elégedetlenségbe, belső csődbe és depresszióba esik, ami sietteti a melankólia kifejlődését, bezárva így az „én" körét. A csoportban, a közösségben a gyermek más gyermekekkel együtt nagyjából azokkal azonos helyzetben rájön arra, hogy kielégítheti saját „én"-jét, sőt szükségét érezheti, hogy az egocentrizmust kiküszöbölje, mihelyt megérti, hogy az csak egy része az egésznek. Képzelőereje sokkal gyorsabb és tevékenyebb, mint tudata, és lépésről lépésre a játékokban, a versengésekben szabadul meg pesszimizmusától, hogy átváltoztassa azt a siker vágyává; ekkor jelenik meg a „bajnok" ideálja.

Ezzel a változással igyekszik a jelentől való félelméből menekülni, és ennek segítségével szó a jövőre vonatkozó álmokat. Ezzel a célratöréssel, miközben keresi a személyiség korlátok közé szorításának módját, a gyermeket „a nagyon gyorsan elérni" veszélye fenyegeti; válogatás nélkül tűz ki célokat maga elé, anélkül, hogy tudatosulna benne, hogy ezek meghaladják lehetőségeit, és ezért végül mint konfliktusszituációk jelentkeznek majd. Másfelől, nagy erővel fejlődik ki a megbecsültetés, a saját „én" helyeslésének szükséglete. Ilyenkor a gyermek mindenki mást a háttérbe helyez.

Ez valami olyan intim megelégedettség, mintha valami csodálatos dolgot fedezett volna fel, egy olyan társadalomban, amelyben ezt senki sem tudja értékelni. Ezért időnként a társaságokban, a csoportokban nemcsak a különc gyermekeket, de az ilyen felnőtteket is kiutasítják.

A társadalom általában kevés figyelmet fordít a gyermekekre úgy is, mint a társadalom tagjaira, és csak nagyon kevés vagy semmilyen bizalmat nem nyújt nekik, különösen az elhatározások pillanataiban. Expektatív álláspontot foglal el a gyermekekkel szemben, mondván, várjanak a sorukra. Ez a hozzáállás vajon milyen következményekkel jár az ifjúságra nézve?

Ez a gondolat elvezet a „dezorientált" ifjúság problémájához. Ebben az ügyben nagyon különböző tényezők

játszanak szerepet, melyeket itt ugyan most nem kívánunk elemezni, de a következményeit igen.

A frusztrációk, a komplexusok, az elhagyatás sietteti a gyermeket saját személyiségének a keresésében, ösztönzi arra, hogy más gyermekekkel csoportba verődjön önvédelem és támadás céljából egy olyan társadalomnak a perifériáját alkotva, amelyet ezek a gyermekek különösnek találnak, és amely ezzel szemben őket látja különöseknek. Ezek az antiszociális csoportok. Erejük és vitalitásuk elvész, mert senki sem használja ki azt. López Ibor mondja, hogy felállítva a különbséget az anyagi, a szexuális és az agressziós vágy között, szembetűnik, hogy a játék egy olyan aktivitás, amely tulajdonképpen „üres járatban" fejlődik, mivel csak az önbizalom keresésére irányul. A versengés olyan pszichológiai szituációkat teremt, amelyekből különböző következtetéseket vonhatunk le, amellett a sport egy energiafelszabadító tevékenység, és ezenkívül nagy kataraktikus értékkel rendelkezik. A sport szükséglete beleépül a gyermek tudatába, hogy megkereshesse az egyensúlyt saját „én"-je és a környezete között; pajzsként vagy menedékként szerepel, hogy megerősítsék pozíciójukat másokkal szemben, időnként azért, hogy egy társaságba bekerülhessenek, máskor azért, hogy elhatárolják magukat másoktól. A csoportban a küzdőszellem által egy olyan morál születik, amelynek alapja a szolidaritás, ahol a megértést és a lehetőségeket arra összpontosítják, hogy bátor, transzcendens célokat érhessenek el — a saját „én"-nel kapcsolatban is —, a moralitás alapját képezi.

(Dr. Vicente Dolz Capilla: Psicologia del niño ante el deporte. Medicina de la educación fisica y el de porte. Madrid, 1974.)

Dr. Hidvégi Judit

A Magyar Pedagógiai Társaság Testi Nevelési Szakosztálya életéből

A szakosztály 1977. március 28-án tartotta ülését. Dr. Kutassi László elnök megnyitója után dr. Németh József a kimentéseket ismertette. A szakosztály a napirenddel egyetértett.

Az *első* napirendi pont (Beszámoló a Fodor József iskolaegészségügyi társaság keszthelyi tanácskozásáról) tulajdonképpen a múltkori ülésről „jött" át. Dr. Krizsanecz Károlyné, aki a MPT képviselője volt a tanácskozáson, rendkívül alaposan és színesen számolt be a történtekről. A tanácskozás középpontjában egészségügyi kérdések voltak (tanárok-orvosok összhangja, szabad idő jó felhasználása, beteg gyerekek problémája stb.). Különösen a következő volt számunkra érdekes és újszerű. Az egyik előadó kifejtette, és álláspontját vizsgálatokkal bizonyította: nem a hét végi pihenőnapok mellett lehet eredményesebben regenerálódni, inkább jobb lenne a napi munkaidőt csökkenteni.

A *második* napirendi pont (Javaslat a testi nevelés témakörében folytatandó pedagógiai kutatásokra) aktualitását mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy izgalmas vita alakult ki körülötte. Persze a vita azt is megmutatta, hogy a kérdések és a megoldások nagyrészt tisztázatlanok, főleg, ha a testi nevelés területére érünk.

A „Javaslatot" Biróné dr. Nagy Edit, a neveléstudományok kandidátusa készítette. Az első részben megjelöli a pedagógiai kutatások jelentőségét és helyét hazánkban. Az MSZMP KB határozata az oktatásügyön belül központi szerepet szán a pedagógiai kutatásoknak, amelyek az országos központi távlati kutatási tervekben a *6. kutatási főirányba* tartoznak.

A második rész a pedagógiai kutatásokon belül tisztázza a testnevelés kutatóinak feladatát: a kutatások összehangolása, a pedagógiai kutatások kiterjesztése a testi nevelés szélesebb értelmezési tartományára; a testnevelés mint tantárgy pedagógiájának fokozott igényű fejlesztése. Tehát a MTA Szomatikus Bizottságának tematikájától ez a javaslat némileg elhatárolja magát.

Tanulságos és iránymutató lett volna, ha a három meghívott vendég (Nagy Sándor [ELTE], Kiss Árpád [OPI], Simon Gyula [MPT]) is elmondja, hol a helye a testi nevelési kutatásoknak a pedagógiai kutatásokon belül. A javaslat a testnevelés területén folyó kutatások néhány problémájának körvonalazása után „a lehetséges és időszerű főbb kutatási témacsoportokat" sorolja fel. A témacsoportok ismertetésére itt még utalásszerűen sincs mód, azok mikroszkopikus pontossággal és részletességgel a testnevelés és sport szinte valamennyi területét felsorolja.

A szakosztály a „Javaslatot" hosszú vita után elfogadta.

A *harmadik* napirendi pont (Javaslat a felnőtt lakosság fizikai aktivitásra nevelése tárgyában) — „húsunkba" vágott. A javaslatot Dobozi László, a TF tudományos osztályvezetője készítette. „A munka fizikai jellegének felgyorsult csökkenése, vele párhuzamosan a szociális viszonyok javulása társadalmi méretekben kialakította a mozgásszegény életmódot." „A felnőtt lakosság döntő többsége (becslések szerint 90%), nem él a rendszeres fizikai aktivitás szerény lehetőségeivel sem." Döntő többségük munkaképes.

„A felnőttnevelés, -oktatás nálunk kialakult rendszerén belül az alábbi, hatásukban egymástól el sem választható alrendszerek keretében" javasolja a szerző a megoldás keresését.

1. Iskolai felnőttoktatásban.
2. Szervezett ismeretterjesztés (TIT) keretében.
3. A TV és a Rádió műsorainak kiegészítése.

A szakosztályi ülés a tervezettnél jóval hosszabbra nyúlt. A vita tüzét az adta, hogy a szakosztály tagjai tudták, nem mindegy, milyen javaslatot fogadunk el, hiszen kitűzött céljainkat csak a társadalom segítségével érhetjük el.

N. S.

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

СОДЕРЖАНИЕ

Д-р Тамаш Надь: Основные задачи на учебный год 1977—1978 65
Бела Слатени: Спортивное движение „за закалённую молодёжь“ 70
Иштван Фармоши: Влияние тренинга на телосложение детей занимающихся плаванием 71
Д-р Дьёрдь Надь: Техника и решение задач ... 78
Ласло Шоморяи: База всей спортивной деятельности — это школа 88
Золтан Сентдьёрди: Применение резинок 90

ОБЗОР

KÖRPERERZIEHUNG
INHALTSVERZEICHNIS

Dr. Tamás Nagy: Die Hauptaufgaben für das Schuljahr 1977/78 65
Béla Szlatényi: Über die Sportbewegung „für die leistungsfähige Jugend“ 70
István Farmosi: Die Auswirkung des Trainings auf den Körperbau der Kinderschwimmer ... 71
Dr. Béla Riesz: Die Untersuchung des körperlichen Ausbildungsstands der Studenten 75
Dr. György Nagy: Technik und Aufgabelösung 78
László Somorjai: Die Basis für jeden Sport ist die Schule 88
Zoltán Szentgyörgyi: Die Anwendung des Gummistreifens 90

UMSCHAU

KSI ÉRTESÍTŐ

A Központi Sportiskola tantestületi tájékoztatója. 1975. 17. sz. 104 p.

A Központi Sportiskola az utánpótlás nevelésének legjobb útját igyekszik kidolgozni. Ebben segít a tudományos munka. Kísérletek, felmérések segítenek annak eldöntésében, melyek a leghatásosabb módszerek.

A 17. számban az iskolai testnevelés, az új tanterv szempontjából alapvető tanulmány jelent meg. Dr. Szmodis Iván és Pintér Józsefné Néhány fizikai képesség vizsgálata a testnevelés szakosított tantervű gimnáziumok tanulóinál motoros próbák segítségével (7—33. oldal) címmel ír tanulmányt. A vizsgálat célja az volt, hogy a testnevelési osztályok is kapjanak a motoros próbákban országos átlagokat. Ennek a munkának első része, az első eredmények szerepelnek a tanulmányban. A gimnáziumi osztályok 1972-ben indultak, ezért még nem is lehetett mód valamennyi osztály adatait felvenni és az átlagot kiszámítani.

A vizsgálatban tagozatos (77 fiú, 111 leány) és kontroll (55 fiú, 66 leány) osztályok vettek részt. A középiskolásoknál alkalmazott 7 próba mellett felvettek adatokat életkorra, testsúlyra, testmagasságra és 15 m-es futásra (részidő) is.

A szerzők végigmennek az egyes próbákon, kiszámítják az átlagot, a szórást, a próbák közötti kapcsolatot. Vizsgálják a tanulók sportági megosztását. Külön figyelmet szentelnek a testnevelési és kontrollosztályok összehasonlításának. Valamennyi szempontra kiterjed a szerzők figyelme és érdeklődése, a kérdésekre mindig számítások, tények alapján válaszolnak.

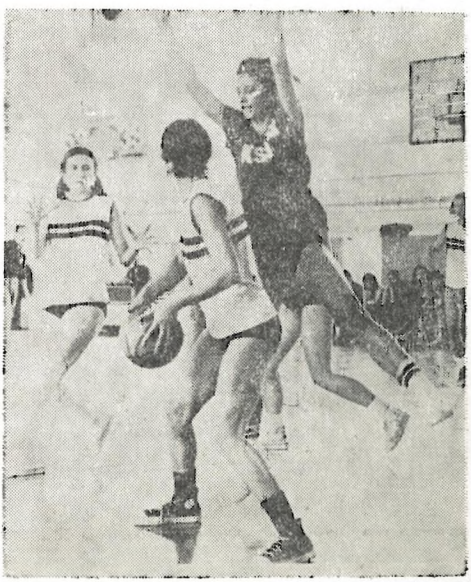
Összefoglalásként a szerzők hangsúlyozzák, hogy az „értékelt motoros próbák többnyire egymástól független tulajdonságokat vizsgálnak”. Változtatást is javasol: „Az állóképesség vizsgálatát célzó 800 m-es táv 1200 m-re emelését javasoljuk. A megindulási és futógyorsaság elkülönítésére pedig az eddig egységes és csupán szakaszonként külön mért 60 m-es vágta két külön próbára bontását ajánljuk:

a) a felgyorsulási szakasz (rajtgyorsaság) mérésére a 20 m-es táv első 15 méterének ideje szolgálna;

b) a futógyorsaság mérésére pedig a repülőrajtos 60 m-es vágta középső 40 métere.”

A felmérések során a „fekvőtámaszos” próbák jelentettek a legtöbb gondot: nehéz őket objektíven értékelni. Helyettük párhuzamos korláton tolódást, illetve akadálypályát ajánl.

N. S.



3,50 Ft

Szakirodalmi figyelő

INDEX: 25824